Sondage : oui, les thérapies, ça marche !

PSYCHOLOGIES.COM

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

N°332 | 4€ | SEPTEMBRE 2013

Infidélité
Pourquoi elles restent la maîtresse

Oublier,
c'est utile et ça libère

TEST
Quel est votre vrai talent au travail ?

L'autopsy
Je suis accro au sport

SOIN DE SOI
Les petits plaisirs de la rentrée

SANTÉ
Mon kit antitoxique

DANIEL AUTEUIL
« Je réagis à tout, tout me touche »

DOSSIER

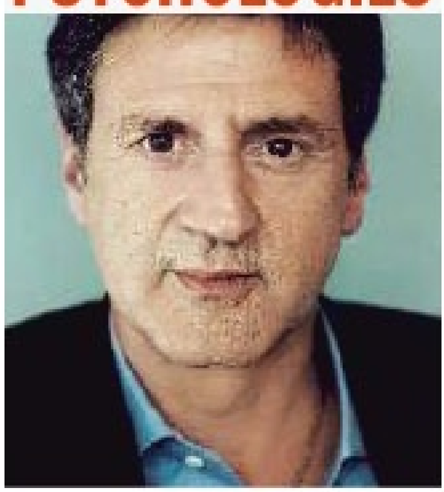
Les 5 clés de la sérénité

par Christophe André

M 01751 - 332 - F: 4,00 € - RD

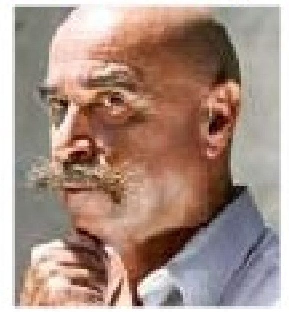

©Mauboussin
AUJOURD'HUI JE VAIS :
TRAVAILLER (trop)
SOURIRE (beaucoup :))
DANSER (toute la nuit)
PEAUX SENSIBLES
SANS PARABEN
EAU THERMALE DE VICHY

SOMMAIRE



Couverture : Nicolas Guérin/Contour by Getty Images

NOS CHRONIQUEURS



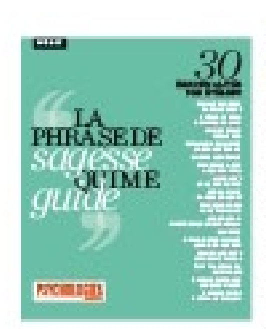



98
Pourquoi ils ont besoin de faire rire





Retrouvez la chronique « Modes de vie ». En quatre minutes, le regard de *Psychologies* sur l'actualité, nos comportements, les nouvelles tendances… Sur France Info, tous les lundis à 14 h 45, sur franceinfo.fr et en podcast.



À NOS ABONNÉS **Offert avec votre magazine grand format et format poche, le livre *« La Phrase de sagesse qui me guide »*.** Si vous êtes abonné, nous serons très heureux de vous l'envoyer gratuitement sur simple demande écrite à *Psychologies magazine*, BP 50002, Lille Cedex 9, par téléphone au 02 77 63 11 27 ou par e-mail à abonnementspsychologies@cba.fr.







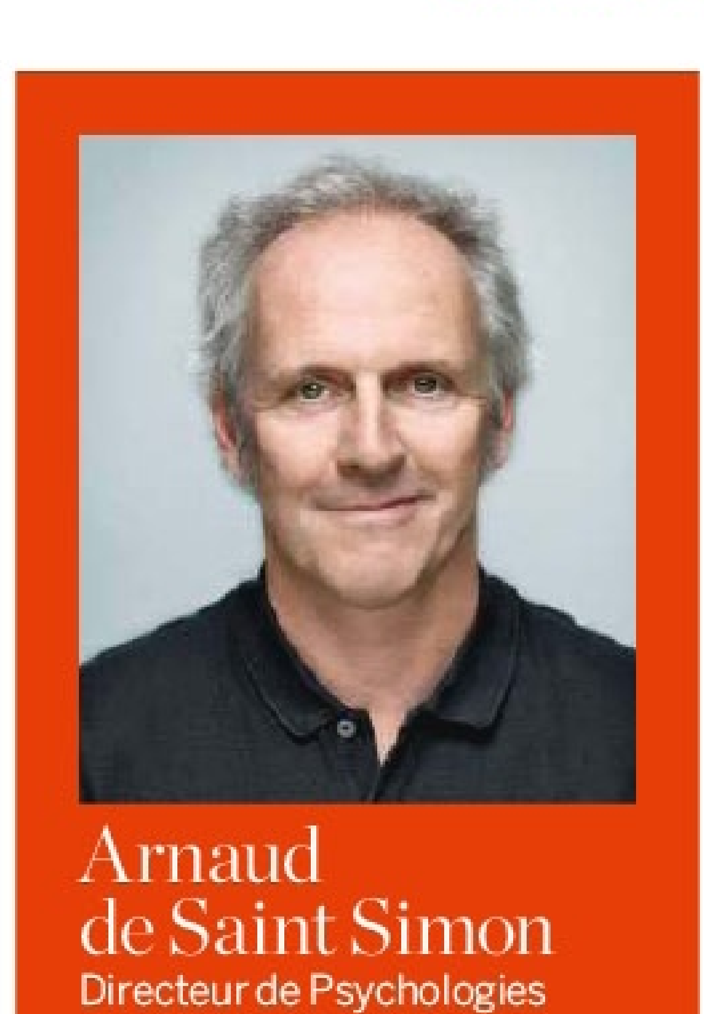
BAUME & MERCIER
MAISON D'HORLOGERIE GENEVE 1830
BAUME & MERCIER GENEVE
AUTOMATIC
Linea
www.baume-et-mercier.com
Harrison PARIS, Printemps Haussmann PARIS, Royal Quartz PARIS, Wempe PARIS,
Les Montres PARIS, Lepage LILLE, Landreau NANTES, Maier Horloger LYON
Catalogue disponible sur demande au 01 58 18 14 39

La thérapie n'est plus taboue

Il y a une vingtaine d'années, j'ai entamé une psychanalyse. Si j'ai franchi le pas pour une raison précise – mon couple battait de l'aile –, j'ai poursuivi après mon divorce tant l'aventure m'a interpellé et ouvert de nombreuses autres portes. J'en ai d'ailleurs « repris une tranche » à certaines occasions (un groupe d'hommes, un travail psychocorporel). L'aurais-je écrit ici il y a dix ou vingt ans ? Peut-être pas. À l'époque, le simple fait de travailler à *Psychologies* semblait étrange. **Depuis, le magazine puis le site Internet ont connu le succès que l'on sait et le nombre de Français déclarant avoir consulté (28 %) a été multiplié par près de six en douze ans,** selon le sondage que nous publions ce mois-ci (p. 86). Dépassée l'image du cabinet du psychanalyste du Ve arrondissement parisien fréquenté par des intellectuels, ou du recours à la thérapie uniquement en cas de grand choc existentiel (deuil, maladie). Aujourd'hui, les Français n'hésitent plus à consulter pour un sentiment de mal-être, des difficultés relationnelles ou de couple, autant en province qu'à Paris, quels que soient leurs moyens. Mais surtout – c'est l'enseignement le plus surprenant de notre sondage –, les jeunes sont les plus intéressés : 36 % des 18-24 ans ont déjà consulté, huit points de plus que la moyenne nationale. Un signe de la banalisation du recours au psy pour faire des choix de vie et construire son avenir. D'ailleurs, la thérapie a « beaucoup » ou « assez » aidé 61 % des patients. Ainsi, cette approche est aujourd'hui reconnue efficace : on y va, on ose en parler !

L'affaire est-elle entendue ? Certainement pas. Les hommes – un tiers de moins que les femmes – ont toujours du mal à admettre leurs difficultés et à parler de leurs émotions. En entreprise, le coaching progresse, mais pas autant que le stress, tant on a du mal à admettre que l'on n'y arrive pas ou que l'on a besoin d'évoluer. La médaille a aussi ses revers, comme ces parents qui ont un recours systématique à un spécialiste dès qu'une difficulté « normale » advient. La psychanalyste Claude Halmos a souvent mis en garde, dans nos colonnes (lire p. 12), ceux qui s'en remettent trop aux conseils de psys et ne savent plus s'écouter. Une question d'équilibre. Les « consultants » le savent bien, s'engager dans une thérapie est difficile. Savoir prendre de la distance, comme savoir s'arrêter, aussi.

P.-S. : DÉCOUVREZ NOTRE APPLI CONTRE LE STRESS (p. 82). Nous avons conçu ce programme unique, concret et « aidant ». Un outil pour vous accompagner au quotidien.



Arnaud de Saint Simon
Directeur de Psychologies

RÜDY WAKS POUR PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES

Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. : 01 41 34 60 00. e-mail : magazine@psychologies.com

Directeur : Arnaud de Saint Simon. Assistante : Stéphanie Besson (01 41 34 83 71) stephanie@psychologies.com

MAGAZINE

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.
Éditrice déléguée : Nadine Vitu (83 76) nadine@psychologies.com

• Rédaction

Directrice de la rédaction : Laurence Folléa (83 47) laurence.f@psychologies.com
Directrice artistique : Hanifa Tatem (83 15) hanifa@psychologies.com
Rédactrice en chef : Violaine Gelly (83 48) violaine@psychologies.com
Rédactrice en chef beauté : Isabelle Artus, ÊTRE BIEN (83 56) isabelle.a@psychologies.com

Rédactrice en chef adjointe : Patricia Salmon Tirard (83 55) patricia@psychologies.com
Chef de service : Laurence Lemoine, VIVRE ENSEMBLE (83 41) laurence@psychologies.com
Rédacteurs : Hélène Fresnel (reporter) (83 51) helene.f@psychologies.com, Cécile Guéret (83 54) cecile@psychologies.com, Flavia Mazelin Salvi flavia@psychologies.com, Erik Pigani (chef de rubrique) (83 53) erik@psychologies.com, Isabelle Taubes (conseil psy de la rédaction) (83 52) isabelle@psychologies.com

Assistants de la rédaction : Gilles Rouault (83 47) gilles@psychologies.com
Audrey Tropauer, ÊTRE BIEN (83 58) audrey.t@psychologies.com

Chroniqueurs : Hélène Darroze, David Foenkinos, Claude Halmos, Marie de Hennezel, Jean-Claude Kaufmann, Michela Marzano, Charles Pépin, Rafaëlle, Bertrand Révillion, Voutch
Collaborateurs : Anne Laure Gannac (divan) ; Christine Baudry (air du temps) ; Elsa Godart, Christilla Pellé-Douël, Christine Sallès, Marie-France Vigor (livres) ; Philippe Rouyer (cinéma) ; Anne Lanchon (parents) ; Agnès Rogelet (voyages) ; Marie-Laurence Grézaud (être bien) ; Valérie Péronnet (récit) ; Anne B. Walter (première séance)

Directeur artistique adjoint : Noureddine Gourri (96 76) noureddine.gourri@psychologies.com
Chef du service photo : Paule Fattaccioli (83 09) paule@psychologies.com, adjointe Fathia Djarir (83 12) fathia@psychologies.com
Chef de studio : Emmanuelle Mondor (83 05) emmanuelle@psychologies.com
Maquettiste : Gérard Gretchanovsky (83 04) gerard@psychologies.com

Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier (83 35) camille@psychologies.com
Première secrétaire de rédaction : Laure Weil-Rabaud (83 34) laure@psychologies.com
Secrétaires de rédaction : Christophe Dinocheau (83 21) christophe@psychologies.com, Philippe Munier (83 20) philippe.m@psychologies.com

• Diffusion et communication

Directrice marketing direct : Sandrine Mascle (88 35), avec Claire Rondel (65 68)
Développements de marque et communication : Juliette Pascal (77 54) juliette.pascal@lagardere-active.com

GESTION

Contrôleur financier : Audrey Cahan (63 57)
Chef de fabrication : Alain Bonis (78 80)
Responsable copyright et diversification : Tanja Duhamel (83 59) tanja@psychologies.com

INTERNET

PSYCHOLOGIES•COM 9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret

Rédactrice en chef : Laurence Ravier (99 87) laurence.r@psychologies.com
Journalistes : Margaux Rambert (99 89) margaux@psychologies.com, Anne-Laure Vaineau (99 08) anne-laure.v@psychologies.com, Elyane Vignau (99 06) elyane@psychologies.com
Éditrice : Florence Kaighobadi (99 34)
Développeur : Sébastien Gaillard (99 17)

• Vente au numéro

Vente au numéro (réservé aux dépositaires et aux diffuseurs) : Isabelle Fargier (72 34) isabelle.fargier@lagardere-active.com
Distribution : Transport Presse **Photogravure :** Compos Juliot (75)
Imprimé en France : Maury Imprimeur (45)
Dépôt légal : septembre 2013 **ISSN :** 0032-1583 **Commission paritaire :** n° 0613 K 83442

SERVICE ABONNEMENTS
www.psychologiesabo.com

- **Pour s'abonner, se réabonner**
- **Pour gérer son abonnement :**
  - Modifier l'adresse de réception (déménagement, vacances).
  - Communiquer avec le service clients (questions, réclamations).

Psychologies – Service abonnements – BP 50002 – 59718 Lille Cedex 9
T. : 02 77 63 11 27, du lundi au vendredi, de 9 heures à 18 heures
abonnementspsychologies@cba.fr

RÉGIE PUBLICITAIRE

• Presse et digital

Lagardère Publicité, 10, rue Thierry-Le-Luron, 92300 Levallois-Perret
Présidente : Constance Benqué. Directeur général : Philippe Pignol
Directrice générale adjointe : Caroline Pois
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.
Pour leur adresser un mail : prenom.nom@lagardere-pub.com

Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86)

Directrice de publicité : Diane Chaffoteaux (92 95)
Directeurs de clientèle : Catherine Benoit (92 97), Héloïse Bretillard (82 81), Fabien Caby (92 99), Frédérique di Manno (83 62), Marie-Christine Lanza (85 47)
Directeur de marques : Andrea Acquaviva (92 99)
Planning : Marie-Ange Leite (83 96)
Assistante commerciale : Sylvie Patout (92 88)

• Le Cahier du mieux-vivre

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.

Directrice commerciale : Régine Pacail (76 39) regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero (76 43) therese@psychologies.com
Directrices de clientèle : Stéphanie Lacroix (76 41) stephanie.l@psychologies.com, Nathalie Mercereau (76 42) nathalie@psychologies.com

INTERNATIONAL

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Éditrice déléguée : Claire Landrau (01 41 34 83 67) claire.l@psychologies.com
Rédacteur en chef : Philippe Romon (01 41 34 83 65) philippe@psychologies.com

Psychologies Espagne
Prisma Publicaciones 2002, S.L., Av. Diagonal 662-664, 2a planta, 08034 Barcelona. Tél. : +34 93 492 68 73. **Directeur général et commercial :** Antonio Cambredo
Rédactrice en chef : Raquel Gago **Directrice de publicité :** Ines Guitart

Psychologies Belgique (2 éditions)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne. Tél. : +32 2 379 29 90. **Éditrice :** Marie-Christine de Wasseige **Rédactrice en chef éd. francophone :** Christiane Thiry **Rédactrice en chef éd. flamande :** Barbara Van den Abeele **Directrice commerciale :** Manoëlle Sepulchre

Psychologies Royaume-Uni
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG. Tél. : +44 1959 541 444. **Président :** Gordon Wright **Rédactrice en chef :** Emma Dublin
Directeur de la régie : Matt Carson

Psychologies Russie
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162. Tél. : +7 495 981 39 10. **Président :** Viktor Shkulev **Rédactrice en chef :** Una Kozyreva
Éditrice et directrice commerciale : Anna Klopova

Psychologies Chine
Beijing Hearst Advertising, Capital Land Tower, Jia 6 #1601, Jian Guo Men Wai av, ChaoYang district, Beijing 100 022. Tél. : +86 10 85 67 66 88. **Rédactrice en chef :** Sophie Wang
Directrice commerciale : Alice Ch'ng **Directrice de publicité :** Elaine Tai

Psychologies Roumanie
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest. Tél. : +40 21 20 30 800.
Présidente : Mihnea Vasiliu **Rédactrice en chef :** Iuliana Alexa **Directrice de la publicité :** Monica Pop

Psychologies magazine est édité par
SAS Groupe Psychologies
149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Président : Bruno Lesouëf
Directeur général, directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon
Actionnaire : Hachette Filipacchi Presse

OJD Presse payante Diffusion Certifiée 2012 — Audience mesurée par AUDIPRESSE — FIPP



10-31-2182 Ce magazine est imprimé sur du papier certifié PEFC™

LE VOUTCH

www.voutch.com
Dernier ouvrage paru :
Ouragan sur le couple
(Le Cherche Midi, 2012).



- Peut-être que c'était l'affaire du siècle sur e-bay, Gérard. Mais en ce qui me concerne, je trouvais notre camping-car <u>nettement</u> plus pratique.

RENAULT CLIO R.S.

THE DRIVING* - VERSION FRANÇAISE

CHANGEONS DE VIE
CHANGEONS L'AUTOMOBILE





Claude Halmos
est psychanalyste, auteure de *Parler, c'est vivre* (NiL, 1997), de *Pourquoi l'amour ne suffit pas* (Pocket, 2008), de *Grandir*, de *L'Autorité expliquée aux parents* (LGF, 2010 et 2011) et de *Dis-moi pourquoi* (Fayard, 2012).

Écrivez-lui
Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres dont nous publions des extraits.
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

Dois-je retirer mon fils de la crèche ?

À la crèche, mon fils de 2 ans est « soumis ». Il se laisse prendre ses jouets sans se défendre, va se réfugier auprès des adultes et pleure. Dans d'autres contextes, il est pourtant autonome. Que faire ? Le garder avec moi jusqu'à l'âge de la scolarité ? MAËLLE, SAINT-BRIEUC

« Dans d'autres contextes, dites-vous, mon fils est autonome. » Mais dans quels contextes ? Je suppose qu'il s'agit de moments où il est seul avec des adultes ou entouré seulement de quelques enfants. Ce qu'il a à affronter à la crèche est d'un autre ordre car il doit y faire l'expérience d'être (pour reprendre le titre d'un beau livre du psychanalyste Denis Vasse) « Un parmi d'autres »[1]. Il doit apprendre à exister au milieu d'un groupe, à y trouver sa place et à la faire respecter. C'est une expérience indispensable car elle marque pour un enfant le début de sa vie sociale, mais elle est toujours complexe, difficile et, surtout, elle ne peut se faire sans l'aide des adultes.

Les parents doivent rassurer leur enfant, le réconforter mais ils doivent aussi lui apprendre – c'est essentiel – que, **s'il n'a pas le droit d'attaquer les autres, il a par contre le droit – et même le devoir – de se défendre s'il est attaqué.** Et il est important que ses parents lui apprennent à se défendre, lui montrent concrètement les gestes qui lui permettent de le faire. Quant aux professionnels de la crèche, ils doivent verbaliser à chaque enfant ce qui lui arrive mais aussi apprendre à tous à respecter les autres. On ne les frappe pas, on ne les mord pas, on ne leur prend pas leurs affaires et, s'ils ne veulent pas jouer, on respecte leur désir. Votre petit garçon, Maëlle, a une étape à franchir. Il n'est plus temps de le garder sous votre aile. Il faut, avec son père, que vous lui appreniez à voler tout seul.

1. *Un parmi d'autres* de Denis Vasse (Seuil, 1978).

Je refuse de « couvrir » ma sœur. Ai-je tort ?

J'ai 55 ans et je vis à l'étranger. Ma sœur, 49 ans, en visite chez moi, a dragué l'un de mes amis. Elle a décidé de revenir passer un mois avec lui en racontant à son mari qu'elle est chez moi. Je refuse de lui servir d'alibi et cela la met en rage. SUZANNE, LONDRES

Tant pis si cela la met en rage ! Chacun de nous a le droit de décider de ce qu'il entend faire ou pas et de faire respecter sa décision par les autres. D'autant que, dans votre cas, on peut comprendre cette décision. Votre sœur s'est prise de passion pour un homme rencontré chez vous. Au point de vouloir, au bout d'une semaine, quitter son mari et sa famille pour lui. Vous l'en avez dissuadée. D'autant plus fermement que vous connaissez le monsieur : un homme prêt à tout – il l'a déjà prouvé – pour faire avancer ses affaires (que la position sociale de votre sœur peut faire avancer). Renonçant (pour l'instant) à l'épouser sur le champ, votre sœur a décidé de louer un appartement pour passer un mois avec lui. Jusque-là, rien à dire : c'est sa vie, c'est son droit.

Mais le problème est qu'elle a prévu de faire tout cela en vous y mêlant. Se servant du fait que vous avez eu un cancer, elle veut raconter à son mari (avec qui vous avez d'excellentes relations) qu'elle vient chez vous pour vous soigner et vous devez le confirmer – c'est-à-dire lui mentir – s'il téléphone. Et, comme vous deviez à la même époque recevoir son fils, elle l'a mis dans la confidence. **Ce qui revient à raconter à ce garçon de 18 ans sa vie sexuelle et à le faire complice d'une situation où son père est dupé. On peut difficilement faire pire !** Je crois, chère Suzanne, que votre sœur a une idée un peu particulière du respect de l'autre… Il faudrait comprendre d'où elle vient (qu'a-t-elle vécu enfant ?) et en parler à son fils, qui a besoin d'aide. Une complicité incestueuse de cet ordre est toujours, pour un garçon de cet âge, très perturbante.

SERGE PICARD/AGENCE VU

Mon mari et ma sœur peuvent-ils se réconcilier ?

En 2010, enceinte de six mois, j'ai dû subir une interruption médicale de grossesse. Mon mari et moi avons vu notre bébé. Ma sœur était là. Elle a demandé à le photographier et mon mari a accepté à condition que la photo ne circule pas. Ma sœur l'a fait circuler et depuis mon mari ne veut plus la voir. J'en souffre. Comment retrouver une vie familiale harmonieuse ?

MATHILDE, CLERMONT-FERRAND

La lecture de votre lettre, Mathilde, m'a horrifiée. Qu'est-ce qui m'a horrifiée ? Cette demande de votre sœur de photographier le corps sans vie de votre bébé « pour le montrer à son copain, qui n'avait pas pu venir ». Comme s'il s'agissait d'un souvenir de la fête d'anniversaire d'un enfant vivant ? Pardonnez-moi d'être directe mais, pour moi, cette demande est indécente et, surtout, dépourvue de toute humanité. Voir sa sœur accoucher du bébé qu'elle attendait alors qu'elle sait qu'il ne vivra pas, voir ce bébé mourir au moment même où il devrait commencer sa vie est sans doute l'une des choses les plus insupportables qui soient. On ne sait pas quoi faire. On cherche désespérément les mots, les gestes qui pourraient aider ces parents qui voient leur enfant pour la première et la dernière fois… Comment peut-on, alors qu'eux-mêmes n'en ont pas l'idée, avoir envie de le photographier ? Comment peut-on oser leur demander, alors qu'ils ne sont pas en état de répondre, l'autorisation de le faire ? Et comment peut-on ensuite, au mépris de leur douleur et du respect qui leur est dû ainsi qu'à leur enfant, les trahir en disposant, comme de n'importe quelle image, de celle de cet être dont la vie les a dépossédés ?

Ce qu'a fait votre sœur, Mathilde, est grave. D'autant plus grave qu'elle a fait par cette photo intrusion dans votre deuil. C'est-à-dire dans le chemin que votre mari et vous avez à faire pour passer de la réalité trop pesante de la mort de votre bébé au souvenir qui, sans jamais effacer la souffrance, permet de vivre. Votre mari se reproche sans doute d'avoir fait à votre sœur une confiance qu'elle ne méritait pas. Il faut pouvoir l'entendre.



Dans la chronique « Savoir être » de Bruno Denaes et Claude Halmos, la psychanalyste répond aux questions d'internautes : vie de famille, vie de couple, vie en société, relations professionnelles… À retrouver sur France Info chaque samedi, sur franceinfo.fr et en podcast.

Comment aider ma fille, en conflit avec son père ?

Mon mari et moi sommes divorcés, et nos enfants vivent en garde alternée. Ma fille, 13 ans, n'a pas supporté que son père lui interdise une sortie. Elle m'a téléphoné et je l'ai autorisée. Depuis, elle et son père refusent de se revoir. Comment puis-je l'aider ? SYLVAINE, LYON

Vous me dites, Sylvaine, que vous êtes rassurée de voir votre fille « relativement sereine et déterminée même si elle a du chagrin ». Je suis beaucoup moins optimiste que vous. Car l'histoire que vous me racontez me semble beaucoup plus problématique et perturbante pour vos enfants que vous ne le croyez. Ils vivent une semaine chez vous et l'autre chez leur père. Ils y sont donc, cette semaine-là, sous sa responsabilité et élevés en fonction de ses repères éducatifs, que vous devez respecter (sauf maltraitance, ce qui n'est pas le cas) comme il doit respecter les vôtres. De plus, vous devez, tout comme lui, prendre avec circonspection leurs plaintes. **Car les enfants jouent toujours – inconsciemment – des dissensions de leurs parents pour devenir les maîtres du jeu, ce qui est dangereux pour leur construction.** Dans le cas de vos enfants, ils doivent de plus accepter la nouvelle femme de leur père et l'enfant qu'ils ont eu ensemble, ce qui n'est jamais simple.

Dans ce contexte (dont vous ne semblez pas tenir compte), votre ex-mari refuse, alors qu'elle est chez lui, une sortie à sa fille. Celle-ci se rebelle (c'est de son âge), vous appelle au secours et… vous autorisez la sortie. Désavouant donc de fait son père et soutenant la toute-puissance de votre fille. Elle en profite d'ailleurs immédiatement : elle déclare qu'elle n'ira plus chez lui que quand elle le voudra. Vous l'acceptez ! Humilié, son père se braque, lui dit de ne plus venir du tout. Et le petit frère (11 ans) jubile en disant qu'il peut désormais faire tout ce qu'il veut car son père a peur de ne plus le revoir. Beau résultat, non ? Je crois, Sylvaine, que vous devriez vous poser des questions. Ne seriez-vous pas en train de régler, par enfants interposés, de vieux comptes avec votre ex-mari ?

>>>



« Bonjour,
tu as entre 2 ans et 12 ans, et des questions dans la tête. Tu peux me les poser. Soit en m'écrivant, soit en demandant à tes parents de le faire pour toi. À bientôt. »

Écris-lui
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

Pourquoi j'ai peur des pigeons ?
Zacharie, 4 ANS

C'est drôlement difficile de te répondre, Zacharie, parce qu'il y a deux sortes de peurs. Il y a des peurs qui sont faciles à expliquer parce qu'elles sont justifiées : ce dont on a peur est vraiment dangereux. Par exemple, avoir peur d'un gros lion très féroce qui n'a pas mangé depuis huit jours, c'est normal. Si toi ou moi le rencontrons, il peut très bien décider de nous transformer en petit déjeuner… Tu imagines ? Brrr ! ça fait trop peur !
Ce qui est beaucoup plus compliqué, c'est quand on a peur de quelque chose qui n'est pas dangereux : les pigeons par exemple. **Ces peurs-là sont difficiles à comprendre parce que, en général, elles sont comme des petites boîtes bien fermées qui servent à cacher, à l'intérieur, une autre peur.** Tu trouves ça bizarre ? Tu as raison, ça l'est. Mais je vais essayer de t'expliquer. Par exemple, une petite fille et son frère n'ont qu'un vélo pour deux. Ils doivent en faire un tour chacun mais le petit frère ne veut jamais le prêter à sa sœur. Et leurs parents le laissent faire (ce qui n'est pas normal). Un jour, la petite fille est tellement en colère qu'elle se dit que si cet idiot tombait du vélo, ce serait drôlement bien fait pour lui ! Et justement, au même moment, le petit frère qui ne regardait pas devant lui, bute sur une pierre et tombe. Les parents crient, c'est le drame. Et la petite fille a tellement peur qu'elle se met à croire dans son cœur que c'est à cause de ce qu'elle a pensé que son frère est tombé, que c'est sa faute. Elle est très inquiète. Et puis la vie passe, elle n'a plus l'occasion de faire du vélo, elle oublie… Un jour, beaucoup plus tard, en colo, on lui en propose un mais elle ne peut pas, elle a trop peur. Pourquoi ? Parce que, sans qu'elle s'en rende compte, le vélo lui rappelle l'accident de son frère qu'elle croit avoir provoqué. La boîte de sa peur du vélo cache la peur qu'elle a eue d'avoir fait du mal à son frère. Conclusion? Il faudrait que tu essayes d'ouvrir la boîte de ta peur des pigeons pour découvrir ce qu'il y a dedans.

On m'a filmée dans les toilettes du collège. Ai-je eu raison d'en parler à la directrice ?
Lou Anna, 13 ANS

Tu as très bien fait, Lou Anna, de raconter à la directrice de ton collège ce qui t'est arrivé. Un « camarade » (drôle de camarade !) t'a filmée alors que tu étais dans les toilettes en passant son portable sous la porte. Il a ensuite envoyé la vidéo à d'autres élèves et elle a circulé. Tu t'es sentie humiliée, tes amies t'ont soutenue et aidée. Mais les filles incriminées (celles qui ont reçu et fait circuler la vidéo) t'ont reproché de ne pas être venue leur parler directement au lieu d'aller voir les responsables du collège. **C'est une réaction intéressante parce qu'elle prouve que ces filles raisonnent comme si nous vivions non pas dans une société civilisée mais dans un monde sans loi** où, la police et la justice n'existant pas, les individus en seraient réduits à se débrouiller entre eux quand ils ont un problème. Chacun pourrait faire n'importe quoi et ensuite… que le plus fort gagne ! (Si on ne parvient pas à s'entendre, on fait quoi ? On se tue ? Super !)
Je crois qu'il y a un certain nombre de choses que leurs parents ont oublié d'expliquer à ces filles. Tu t'es comportée, toi, comme une civilisée. Tu t'es adressée à l'instance qui, dans un collège, est garante que la loi est respectée : la direction. C'est normal. Ce qui n'est pas normal, c'est que cette direction n'ait sanctionné personne. Un collège, en effet, n'est pas une zone de non-droit. On ne peut pas y faire ce qui, dans la société, est puni par la loi. Or, filmer quelqu'un dans les toilettes et faire circuler les images l'est. Ne pas le signifier aux élèves met en danger aussi bien les victimes que les agresseurs.

SERGE PICARD/AGENCE VU



Mieux vivre son travail

Nous y passons environ trente-cinq heures par semaine, pendant en moyenne quarante années de notre existence. S'il peut constituer un formidable endroit d'épanouissement, le monde professionnel peut s'avérer également un lieu de contraintes, de frustrations, de souffrances. Voilà pourquoi nous avons voulu lui consacrer une rubrique à part entière sur Psychologies.com. Comment réussir sa vie professionnelle ? gérer ses relations au travail ? trouver le bon équilibre avec sa vie privée ? évoluer ou se reconvertir ? faire face au stress ? éviter démotivation ou burn-out ? vivre au mieux un licenciement ou une période de chômage ? Retrouvez témoignages, dossiers et conseils de coachs et de psys pour vous accompagner sur la voie du bien-être professionnel. MARGAUX RAMBERT

Rubrique « Travail ».

Se muscler sans faire de sport

RENTRÉE Vous n'avez pas le temps de faire du sport ? Pas envie de vous inscrire à un nouveau cours de danse ou de retourner au club de gym ? Au réveil, sous la douche, dans les transports, au travail..., voici quelques petits exercices à adopter au quotidien pour tonifier quand même votre corps et affiner votre silhouette.

Rubrique « Bien-être/Diaporamas ».

Les carnets du désir

NOUVEAU Il vient de lancer un blog dédié au désir sous toutes ses formes sur MonPsychologies. Le psychanalyste et sexothérapeute Alain Héril y partage ses lectures, ses coups de cœur, ses coups de gueule, ses interrogations, ses histoires de thérapie, avec humour, délectation et… désir.

Mon.psychologies.com, rubrique « Les blogs des experts ».

VIDÉO

Méditer en 10 leçons

VIDÉO « La pratique de la méditation, c'est comme rentrer à la maison. Et nous en avons tous besoin. » Avec Fabrice Midal, philosophe et spécialiste du bouddhisme, partez explorer un joli chemin de découverte de vous-même.

Rubrique « Culture/Méditation ».

Les enfants difficiles n'existent pas

ÉDUCATION Certains enchaînent les caprices, d'autres n'écoutent rien. Mais, pour la psychanalyste Claude Halmos, il n'y a pas d'enfants difficiles, « il y a seulement des enfants que les parents ont des difficultés à élever ». Une interview anti-idées reçues à lire et à relire.

Rubrique « Famille/Éducation/Autorité-Transmission ».

ILLUSTRATION HÉLÈNE BUILLY/COSTUME 3 PIÈCES POUR PSYCHOLOGIES

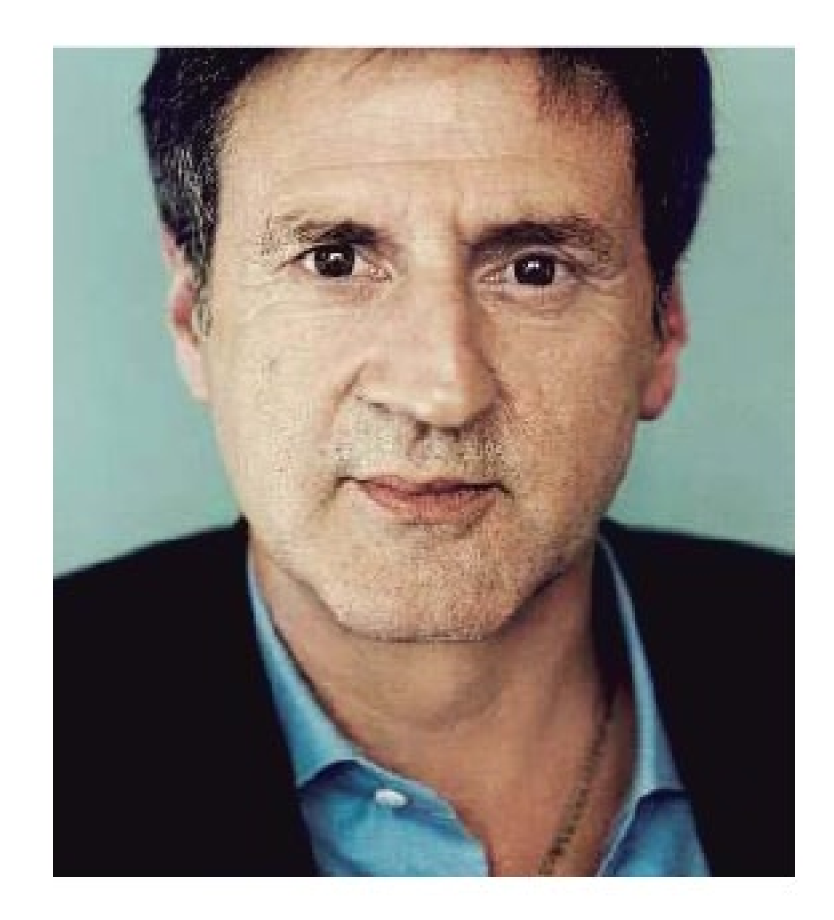
Après *Marius* et *Fanny*, ses deux réalisations « pagnolesques », Daniel Auteuil renoue avec les planches et son tout premier métier : le théâtre (*Nos femmes* d'Éric Assous, mis en scène par Richard Berry). **Derrière le comédien-né, sûr de lui et fragile, émotif et attentif,** se cache un père de famille résolument « antistar ».

DANIEL AUTEUIL

Propos recueillis par Anne Laure Gannac – Photos Philippe Quaisse/Pasco



« Je réagis à tout, tout me touche »



>>> Il n'est pas très à l'aise avec cette idée de parler de lui pendant une heure et demie. Non pas qu'il soit timide ou faussement modeste ; au contraire, Daniel Auteuil s'assume sans embarras. De toute évidence bien dans sa peau, conscient de son succès, fier de son parcours, il a, comme il le dit, passé l'âge de se soucier du jugement des autres. Simplement, il redoute la caricature d'un « Je suis comme ci ou comme ça ». La vérité est toujours plus subtile : « Je pourrais vous dire tout de moi et, avec la même sincérité, vous dire ensuite tout l'inverse. » D'où cette image énigmatique : il semble toujours entouré d'un certain mystère malgré la notoriété. Puis il n'aime pas la grossièreté des ego qui s'étalent… Ni l'hypocrisie, tout aussi vulgaire, de ceux qui se disent sans ego. Il les imite en s'adossant lourdement à la banquette, le torse bombé : « Ah non, moi, je n'ai pas d'ego ! Tu parles ! » Il éclate de rire en se redressant : il a un ego, bien portant même, reconnaît-il, mais il a été élevé à l'ancienne, par des gens humbles et discrets… quoique artistes. Une ambiguïté dont il a hérité.

Pourtant, Daniel Auteuil va jouer le jeu du « je » plus franchement que bien d'autres ; parce qu'il est consciencieux, il a le sens du travail bien fait. Et parce que, il le répète, « il veut nous faire plaisir ». La veille, on nous avait prévenus : « Daniel Auteuil ? Un vrai séducteur ! » Vraiment ? Daniel Auteuil ? Ugolin[1] ? En voyant arriver le petit brun d'un mètre soixante-dix au nez asymétrique, on avait d'abord oublié cette idée de midinette. Puis il s'était mis à l'aise sur la banquette de cet hôtel chic de l'île Saint-Louis, où il avait choisi de nous retrouver, à deux pas de chez lui. Rire joyeux et communicatif, parole et regard francs ; tout en imposant le charisme de son assurance, il vous donne le sentiment de n'être qu'attention à vous. Portrait tiré d'un séducteur… ou d'un acteur hors pair : « L'émotion d'un comédien est juste quand elle renvoie à ce que vous, spectateur, voulez ressentir », explique-t-il, confessant ainsi que bien jouer, c'est donner à l'autre l'illusion de ne faire qu'un ensemble. Voilà, se dit-on, pourquoi ces femmes sublimes dans sa vie, Anne Jousset, Emmanuelle Béart, Marianne Denicourt pour ne citer que les plus célèbres… L'entretien terminé, il demande ce qui, selon nous, ressort de cette discussion, espère ne pas avoir été trop confus, et aussi que l'on ne va pas mettre en avant cette brève discussion sur l'amour et les femmes de sa vie où il n'a pas su quoi dire : « Je n'ai pas envie de passer pour l'amoureux séducteur. À mon âge, ce serait vraiment ridicule, vous comprenez, hein ? » On comprend, on le rassure : il passe surtout pour un acteur-né. Ce qui, on l'a bien compris, revient peu ou prou au même.

SON ACTU

DILEMME AMICAL

Votre meilleur ami vous annonce qu'il a tué sa femme : êtes-vous prêt à lui servir d'alibi ou refusez-vous de l'aider ? C'est le dilemme auquel Paul (Daniel Auteuil) et Max (Richard Berry) se retrouvent confrontés à cause de leur ami commun (Didier Flamand). Et pour trancher, il faudra débattre. L'occasion de revenir sur l'amitié, le passé, les femmes… Auteuil et Berry réunis sur scène, avant de l'être dans le film de Philippe Claudel (*Avant l'hiver*, en salles le 27 novembre) : cela ne se rate pas.

Nos femmes d'Éric Assous, mise en scène de Richard Berry. Au Théâtre de Paris, à partir du 24 septembre.

Psychologies : Vous faites la couverture de ce numéro avec un grand dossier sur la sérénité. C'est un mot qui vous va bien, non ?

Daniel Auteuil : Serein ? Oh non, je le suis bien moins qu'il n'y paraît. J'ai tout pour l'être et il y a, au fond de moi, une solide base de tranquillité apportée par l'expérience. Oui, ça, j'en suis à peu près sûr. Je ne doute pas, par exemple, que ce qui dépend de moi arrivera, dans le travail notamment. Et pour ce qui ne dépend pas de moi, j'ai appris à m'en remettre au hasard et à la chance. J'ai une confiance liée à un certain fatalisme. Oui, je crois être lucide et dans l'acceptation. Mais la sérénité, non. Je suis trop pressé encore, trop excité, trop…

… émotif ?

D.A. : Très, très ! Mon émotivité est restée intacte depuis le premier jour. [Rires.] Je réagis à tout, tout me touche. Un geste, une rencontre, j'écoute, je regarde, je suis attentif à tout, aux autres, et touché quand on l'est envers moi. Oui, cette politesse-là m'émeut beaucoup.

Vous montiez sur scène dès l'âge de 4 ans pour accompagner vos parents, chanteurs d'opéra : n'est-ce pas cela qui cultive l'émotivité, de « jouer » depuis toujours ?

D.A. : Non, je ne pense pas, je crois que c'est la vie qui rend émotif – ou pas. Mais c'est vrai que jouer est un acte naturel chez moi. Sur scène ou sur un plateau de cinéma, je me sens un peu comme dans le ventre de ma mère. Je m'y sens bien, en sécurité. Parce que, comme le disait Truffaut, l'histoire d'un film est réglée, alors que dans la vie, on ne sait pas… >>>

MAQUILLAGE VINCA PROST


Le plus difficile est de trouver l'endroit qui va avec
LES OUVRIERS DU PARADIS / UNTED
UNLIMITED
by Bultex
ARCHITECTE DU SOMMEIL
unlimitedbybultex.com



>>> **Jouer autant est-il une manière de fuir la réalité et de se fuir soi-même ?**
D.A. : Il est certain qu'une vie où l'on joue tout le temps, où l'on voyage, où tout va vite, où l'on est reconnu, cela ne ressemble pas à la vie. Mais c'est ma réalité. Cela étant, il ne faut pas se prendre pour ce que l'on n'est pas et se confondre avec les rôles… Heureusement, cela m'a été épargné.
C'est vrai que vous avez un côté « antistar ». Même à Cannes, en tant que membre du jury, vous affichiez une gaieté étonnée. Vous ne semblez pas croire à votre notoriété.
D.A. : Ah si, j'y crois beaucoup ! Et je l'entretiens. Mais elle n'est qu'un outil pour mon travail ; j'ai toujours su faire la part des choses. Le soir, quand ils partaient sur scène, mes parents ne disaient pas qu'ils allaient « jouer », mais « travailler ». Et j'aime le dire, aussi. C'est un travail sérieux, on se réveille tôt, on doit connaître son texte…
Au fond, vous êtes un bon élève, même si vous ne l'avez pas été sur les bancs de l'école…
D.A. : En tout cas, je suis consciencieux et discipliné. Et colérique ! Dans le travail, si on me demande de faire quelque chose, il faut que cela ait un sens, il ne faut pas se foutre de ma gueule ! [Rires.] Je crois que tout cela vient de mon éducation. On m'a aimé, beaucoup, mais on m'a surtout appris à respecter les autres : j'ai une vive conscience du fait que même si j'y suis arrivé par mon travail, la vie a été faite de rencontres, de gens qui m'ont tendu la main et m'ont fait confiance. Rester conscient de cela vous aide à garder les pieds sur terre.
C'est pour cela, selon vous, que vous n'êtes pas surmédiatisé et que l'on ne vous voit jamais, me semble-t-il, en couverture des magazines people?
D.A. : Je l'étais à 30 ou 40 ans, mais il y a des limites au ridicule ! Ce serait grotesque. On ne m'y trouve plus parce que ce n'est pas ma place, c'est tout.
Et quelle est votre place?
D.A. : Au centre de ma famille, au centre de mon travail, et, en ce moment, au centre de cette rencontre avec vous, pour tenter de parler au plus juste.
Vous savez facilement être dans le moment présent?
D.A. : Oh oui, je ne suis que là ! C'est cela aussi, pour moi, la lucidité dont je vous parlais tout à l'heure.
Mais vous me disiez aussi que vous étiez « pressé »…
D.A. : Oui, je vis dans l'urgence. Mais l'urgence du présent. En profiter absolument. Et, paradoxalement, cela me rend impatient : je suis content d'être là, en même temps qu'impatient de prendre mon train dans deux heures, d'être au rendez-vous où l'on m'attend ce soir, de me coucher ensuite… C'est cela, pour moi, vivre avec urgence le moment présent. C'est aimer ce qui arrive et ce qui va arriver.

« J'AI SONGÉ, UN MOMENT, À ALLER CONSULTER UN PSY. ET PUIS… J'AI OUBLIÉ »

Est-ce qu'il n'y a pas de la peur derrière cela? Peur du temps qui passe, peur que tout s'arrête…
D.A. : Si, bien sûr. Mais cette peur, ça ne sert à rien de s'y arrêter. À 18 ans, j'ai eu un accident de voiture dans lequel j'ai failli mourir. Cela a été un déclic; depuis, je sais que penser à la peur est inutile. C'est le présent qui importe.
Vous dites vivre dans le présent ; pourtant, en choisissant de réaliser des films tirés de l'œuvre de Pagnol, vous affichez une certaine nostalgie…
D.A. : Si vous me demandez quel est le mot que je déteste le plus, je vous répondrai la nostalgie ! Je la hais parce qu'elle me rend faible. Pagnol, pour moi, n'est pas nostalgique, c'est un classique et, en tant que tel, il est aussi intemporel qu'universel. [Silence.] En même temps, Pagnol parle beaucoup de moi dans le passé, c'est vrai. Il évoque mon enfance, mes parents, la Provence, où j'ai grandi. Et puis c'est grâce à lui que ma carrière a vraiment évolué, à partir du rôle d'Ugolin, dans *Jean de Florette*. J'étais tellement pétri de Pagnol que lorsque

l'on m'a proposé ce rôle, c'était comme si je l'avais construit et attendu toute ma vie… C'est pour cela que lorsqu'il s'est agi de passer à la mise en scène, j'ai choisi Pagnol : non par nostalgie, mais parce que Pagnol est une évidence, il coule dans mes veines.

Vos parents ont-ils vu ces films que vous avez mis en scène ?

D.A. : Non, ils sont partis avant… [Silence.] Voilà une chose dont on ne se remet pas : la mort de ses parents. Avant que cela arrive, je pensais que ce serait très douloureux, comme un chagrin d'amour. Mais non, c'est une infinie tristesse. Je vis avec eux…

Vos parents étaient artistes aussi, mais ils n'ont pas eu votre succès ni n'ont gagné autant d'argent que vous. Comment l'avez-vous vécu ?

D.A. : Longtemps, j'ai brûlé l'argent au fur et à mesure que je le gagnais, et il me semble que c'était pour rester au niveau de mes parents. Cela les inquiétait énormément, parce que je n'en avais jamais ! Mais je me suis bien marré… Il faut dire que j'étais passé directement au rang d'acteur bien payé, après avoir été manœuvre chez un géomètre et ouvrier à l'usine. Enfin, je ne veux pas faire croire que j'ai trimé pendant des années à l'usine, non : j'y suis resté quatre heures, et puis j'ai dit : « Pourquoi je m'inflige ça ? J'ai tué personne ! Ils m'emmerdent ! » Et je suis parti. Quand je suis devenu acteur, j'avais donc conscience de ma chance et de la valeur de l'argent, mais voilà, je n'étais pas à l'aise avec. Je voulais leur en donner, mais non, mes parents n'ont jamais voulu de mon argent ! [Rires.]

Qu'est-ce qui vous a rendu plus responsable ?

D.A. : Les enfants. C'est une banalité de le dire, mais, à partir d'eux, tout a changé : je n'ai plus pu m'éloigner trop longtemps, j'ai découvert un sentiment profond et permanent d'intranquillité. Et qu'il n'y a rien d'autre qu'eux. Vous savez, on parle là de carrière, d'argent, de succès, mais, entre nous, les enfants sont tout ce qui reste une fois les comptes faits.

Et avoir son troisième enfant – et premier fils – à presque 60 ans, qu'est-ce que cela change ?

D.A. : On n'est pas le même père, évidemment, puisque l'on a changé soi-même, et pourtant, bizarrement, l'amour est le même. C'est étrange, cette façon qu'a l'amour de se démultiplier plutôt que de se diviser… Mais quant à dire que cela rajeunit, non, ce sont des conneries : quand on prend son enfant sur les épaules, ça fait plus mal qu'avant ! À l'inverse, ça ne rend pas plus vieux parce que, dans son regard, vous n'avez pas d'âge. En revanche, je lui consacre plus de temps que je n'en avais consacré à mes filles, et ça, oui, c'est lié à mon âge : je n'ai plus tellement envie d'être ailleurs.

Questions subsidiaires

LE PREMIER SOUVENIR ?
C'est un petit traumatisme. Je suis à la fenêtre de chez nous, à Alger, où je suis né, et je viens de jeter un gâteau représentant une main de Fatma. Je vois les gens me regarder, en bas, et j'ai le sentiment d'avoir commis plus qu'une bêtise, un blasphème… Mon premier souvenir est ce profond sentiment de culpabilité.

UN MAÎTRE DE VIE ?
Aucun. J'ai croisé dans ma vie des personnes dont la rigueur et la tenue m'ont interpellé et dont je me suis inspiré. Mais je n'ai aucune référence, chaque destin est unique. Quant aux penseurs, ils ont tous des ego démesurés ! Et puis, la citation, ça rassure cinq minutes, mais les conseilleurs ne sont pas les payeurs : quoi que l'on dise, face aux difficultés, on est seul, La Rochefoucauld ne peut rien pour nous.

LE TRAC ?
Je l'ai toujours avant de monter sur scène. Il se manifeste chez moi par une infinie fatigue juste avant. J'ai tellement envie de dormir que je suis persuadé de ne pas pouvoir aller sur scène. Et une fois que j'y suis, c'est parti.

LA PSYCHANALYSE ?
J'ai lu beaucoup d'ouvrages sur le sujet pour la préparation d'un rôle de psychanalyste, et cela m'a passionné. J'ai songé, un moment, à aller consulter un psy. Et puis… j'ai oublié…

Est-ce pour cela que vous vous êtes marié pour la première fois à 56 ans ?

D.A. : Je ne sais pas pourquoi, j'ai senti qu'Aude était une femme que j'aimerais toute ma vie et qu'elle m'aimerait toute la vie. Mais ne me faites pas parler de ça : c'est très intime, et quand on met des mots dessus, on a vite l'air con !

Que vous manque-t-il aujourd'hui ?

D.A. : Demain, je vais à Marseille pour l'avant-première de *Marius* : j'aimerais bien que mes parents soient là. Le reste, je l'ai. Je suis plus riche du désir d'avancer que de biens que je pourrais posséder, et je crois que c'est ce qui fait ma force, si vous voulez la vérité…

Vous avez toujours eu ce désir ?

D.A. : Oui, depuis que j'ai décidé de devenir acteur. À partir de là, je me suis senti vivre comme dans le rire de mes parents qui partaient chaque soir travailler sur scène. Le désir… On ne peut pas sécuriser entièrement ses enfants, on peut juste espérer qu'ils aient du désir. Rien ne m'attriste plus que de voir un jeune de 25 ans qui pense à sa retraite. Plus encore : de voir qu'on l'a incité à penser comme cela. Cette époque et ce gouvernement >>>



Vous êtes hypocondriaque ?

D.A. : Totalement ! Pour vous donner un exemple, pendant le tournage, je porte Fanny en descendant l'escalier. Soudain, je sens mon cœur s'emballer. Et on doit refaire la prise. Je me dis : « Je vais faire un malaise, je vais mourir. » C'est comme ça que, peu à peu, je me « fabrique » un malaise. En fait, je suis un grand imaginatif : des bonnes, des belles, des grandes, mais aussi des mauvaises choses. C'est comme si je donnais à mon imagination du pouvoir sur la réalité. Et cela m'épuise ! [Rires.]

Comment expliquez-vous cette hypocondrie ?

D.A. : C'est une merde, comme la nostalgie ! Je crois qu'elle tient à la peur de ce quelque chose de terrible qui viendrait tout gâcher. Comme si je me disais : « J'ai tout, cela ne peut pas durer. » Et puis, quand certains disent n'avoir rien à perdre, moi, à l'inverse, je dis que j'ai tout à perdre, tout : parce que j'aime terriblement la vie et ce qu'il reste à y faire.

1. Ugolin, son personnage disgracieux dans Jean de Florette *et* Manon des sources *de Claude Berri (1986).*

« JE SUIS UN GRAND IMAGINATIF, DES BELLES ET DES MAUVAISES CHOSES »

>>> ont tendance à me déprimer. Et puis je vais à un concert d'Izia Higelin, je vois ces jeunes pleins d'énergie, qui chantent, qui se foutent pas mal des nouvelles du jour, et j'arrête de ne plus aimer notre époque !

C'est quoi, l'essentiel, pour vous : se dépasser ?

D.A. : Non, c'est la rigueur, le travail, c'est ne pas s'abandonner. Ce qui me réjouit, c'est la réussite d'une personne qui a osé entreprendre, le succès d'un film, d'une opération chirurgicale, deux secondes gagnées sur un record…

Vous n'avez pas connu de grands échecs. Et si cela arrivait ? Est-ce que vous y pensez parfois ?

D.A. : Non, et c'est peut-être pour cela que ce n'est jamais arrivé ! [Rires.] Et puis, quand bien même mes films ne marcheraient pas, cela ne changerait pas ma vie… Enfin, je dis ça un peu pour m'en convaincre, parce que pendant que je les réalisais, j'étais tellement dedans que je n'arrivais pas à débrancher, je n'en dormais pas… Alors je me disais : « Redescends, arrête, ça ne changera pas ta vie ! » Je m'effrayais moi-même : je me voyais tomber malade.

UNE CARRIÈRE DU RIRE AUX LARMES

Né en 1950 à Alger, où ses parents, chanteurs lyriques, sont en tournée, Daniel Auteuil grandit en Avignon, où il fait ses débuts sur scène dès 4 ans. Monté à Paris, il devient élève au cours Florent. **Sa carrière au cinéma peut se découper en trois temps.** Celui des comédies qui le font connaître : *Les Sous-Doués* de Claude Zidi (1980), *T'empêches tout le monde de dormir !* de Gérard Lauzier (1982)… Celui des rôles plus dramatiques : *Jean de Florette* de Claude Berri (césar du meilleur acteur en 1987), *Le Huitième Jour* de Jaco Van Dormael (1996, prix d'interprétation à Cannes, ex æquo avec Pascal Duquenne)… Puis, à partir de 2000, une alternance de rôles sombres – *L'Adversaire* de Nicole Garcia [2002], *Caché* de Michael Haneke (2005) – et de comédies – *Le Placard* de Francis Veber (2001), *Après vous* de Pierre Salvadori (2003). **Trois temps qui scandent aussi sa vie privée.** Daniel Auteuil a trois enfants : Aurore, comédienne, née en 1981, fille de l'actrice Anne Jousset ; Nelly, née en 1992, fille d'Emmanuelle Béart ; et Zachary, né en 2009, fils d'Aude Ambroggi, artiste peintre devenue sa femme en 2006. **Depuis 2010, le comédien est aussi réalisateur :** *La Fille du puisatier* (2011), *Marius*, *Fanny* (2013) et bientôt *César* (2014) : quatre Pagnol, avant, assure-t-il, de se tourner vers l'adaptation d'autres romans.



Sans sulfates desséchants**.
Riche en huiles botaniques relipidantes.

/ Nutrition ultime
/ Souplesse & toucher d'exception
/ Textures voluptueuses, aux parfums inspirés de l'aromathérapie



John Nollet, Coiffeur Expert

"Ma solution ultime c'est EverRiche ! Des formules sans sulfates desséchants**, pour un respect absolu de la fibre, et gorgées d'huiles botaniques relipidantes de caméline et d'abricot. Les cheveux sont profondément nourris, ils retrouvent fluidité et brillance originelles."





“ Axelle Ropert revisite le triangle amoureux avec sensibilité et élégance ”
Studio Ciné Live ★★★★

LES FILMS PELLÉAS PRÉSENTE

LOUISE BOURGOIN CÉDRIC KAHN LAURENT STOCKER

TIREZ LA LANGUE, MADEMOISELLE

UN FILM DE AXELLE ROPERT

AU CINÉMA LE 4 SEPTEMBRE

PAULA DENIS SERGE BOZON CAMILLE CAYOL JEAN-PIERRE PETIT ALEXANDRE WU GILLES GASTON-DREYFUS

AXELLE ROPERT DAVID THION PHILIPPE MARTIN CÉLINE BOZON (A.F.C.) LAURENT GABIOT CLAIRE-ANNE LARGERON DAMIEN GUILLAUME FRANÇOIS QUIQUERÉ JULIE GOUET STÉPHANE BATUT SOPHIE REYNAUD-MALOUF ANTOINE THÉRON DELPHINE CAPOSSELA RAPHAËLE THIERCELIN BENJAMIN ESDRAFFO
LES FILMS PELLÉAS CINÉ+ CENTRE NATIONAL DU CINÉMA ET DE L'IMAGE ANIMÉE SOFICINÉMA 9 INDÉFILMS CINÉMAGE 7 HÉRODIADE FILMS COFIMAGE DÉVELOPPEMENT CINÉMAGE 6 DÉVELOPPEMENT PYRAMIDE DISTRIBUTION PYRAMIDE INTERNATIONAL www.lesfilmspelleas.com

CINE+ CNC SOFICINÉMA INDÉFILMS Cinémage HÉRODIADE FILMS PYRAMIDE







Le Monde Télérama

L'œil de PSYCHO

COORDONNÉ PAR PATRICIA SALMON TIRARD



VOS IDÉES PEUVENT CHANGER LE MONDE

Un réverbère absorbeur de CO_2, un manteau-duvet pour sans-abri, un jerrican purificateur d'eau, des lunettes universelles à cinq euros… Du 19 au 24 septembre, à l'occasion de l'événement « 1000 pionniers qui changent le monde », douze entrepreneurs verts et sociaux venus de tous les pays se retrouveront dans huit grandes villes de France[1] pour présenter leurs innovations (que vous pourrez tester sur place) et raconter leur extraordinaire aventure. Les Français sont eux aussi invités à devenir les promoteurs d'un nouveau monde, en participant au « Prix 1000 pionniers », qui récompensera les meilleures initiatives dans les domaines du bien-être, de la solidarité, de l'éthique et de l'environnement[2]. Les trois vainqueurs bénéficieront d'une visibilité médiatique et d'un soutien des organisateurs de l'événement[3].

PATRICIA SALMON TIRARD

1. Paris, Marseille, Lyon, Strasbourg, Nantes, Lille, Bordeaux et Rennes.
2. Rens : 1000pionniers.com.
3. shamengo.com, newmanity.com, lh-forum.com.

TILBY VATTARD/PLAINPICTURE



LE DIVAN DE FREUD EST SAUVÉ

C'est un meuble de légende. En crin ancien, recouvert d'un tapis nomade. S'y sont allongés « l'homme aux loups » ou « Dora », les célèbres patients de Freud. Pour le thérapeute, cette position favorisait l'émergence de l'imaginaire et du transfert. Une théorie qui l'arrangeait : il ne supportait pas d'être regardé dans les yeux à longueur de journée. Transféré à Londres en 1938 dans sa dernière demeure, il est exposé au Freud Museum. Avec les années, il partait quelque peu en quenouille. Fauché, le musée a lancé un appel aux dons et la fondation Dako vient d'offrir les cinq mille huit cents euros nécessaires à sa restauration. Face à l'engouement pour cette opération, le musée a lancé une campagne pour conserver la collection d'antiquités de Freud. Montant espéré : quarante-sept mille euros. **P.S.T.**

FAIRE UN DON : mydonate.bt.com/donation/donation.html.

LE MOT

Skype-analyse

Chacun chez soi, patient et thérapeute échangent via Internet, par MSN ou Skype. Même la psychanalyse s'y met ! Surtout en Chine. Un territoire immense, peu de psys : pour les Chinois, pas de doute, la psychanalyse peut s'enseigner et s'exercer de loin. Une idée discutable, qui fait pourtant son chemin en France. Et bouscule le cadre thérapeutique classique. Le silence, par exemple, serait plus anxiogène sur Skype. Plus question pour le thérapeute de ne pas piper mot. **P.S.T.**

DORMIR AU BUREAU

Une salle de sieste rien que pour les profs. « Vingt minutes de repos, c'est deux heures de productivité en plus », explique Stéphane du Crest, proviseur du lycée Corot de Savigny-sur-Orge, dans l'Essonne. Inédite, cette initiative fait sourire les élèves, qui racontent que leur salle de sieste à eux, ils l'ont déjà… lorsqu'ils s'assoupissent en cours. En France, contrairement à l'Asie, où la sieste rime avec reconstruction énergétique des capacités physiques et mentales, le roupillon au boulot est toujours assimilé à la paresse. Pour somnoler ni vu ni connu, reste la solution du « bar à sieste[1] », inspiré des Yellow Spas au Japon et à New York : musique douce, lumière tamisée et lit massant. Ressourçant. Sauf pour le porte-monnaie (douze euros les quinze minutes). **P.S.T.**

1. À Paris (barasieste.com) et Grenoble (www.jadeson.com).



LES ÉTUDES

● **Mariage « webeux », mariage heureux** Les couples nés grâce aux sites de rencontres ou aux réseaux sociaux divorcent moins que les autres (université de Chicago, États-Unis). ● **Fringales** 52 % des femmes ont envie de manger sous l'effet des émotions, contre 20 % des hommes (étude Nutrinet-Inserm, France). ● **Au poil !** Les hommes sont jugés plus séduisants quand ils portent une barbe de trois jours (université de Nouvelle-Galles du Sud, Australie).

MARION KALTER/AKG IMAGES, FANCY IMAGES/PLAINPICTURE

SAUVER SON COUPLE AVEC SON IPHONE ?

Des petits mots pour nourrir le lien, voilà le secret des couples qui durent, selon le psychologue américain John Gottman. Après avoir vulgarisé sa thérapie de communication au sein du couple dans un best-seller[1], il la propose sur... iPhone[2]. Le Gottman Relationship Institute commercialise une série d'applications à 1,79 euro : « Envoyer son statut émotionnel », « Questions sur le sexe à son homme/sa femme », « Se faire des compliments »... Situées entre le SMS et les « quiz couples », ces applis laissent perplexes. Pour Philippe Kempeneers, sexologue et psychologue clinicien, enseignant à l'université de Liège, en Belgique, elles ne s'adressent pas à tout le monde : « Les couples qui ont juste le sentiment de se négliger prendront plaisir à renforcer leurs liens avec ces exercices de psychologie positive. Les couples en détresse doivent d'abord identifier et neutraliser leurs difficultés avec un thérapeute avant de s'envoyer des mots doux. » CHRISTINE BAUDRY

1. *Les couples heureux ont leurs secrets (avec Nan Silver, Pocket, "Évolution", 2006).*
2. *gottman.com.*



L'ENGAGÉE

Nora Bens Bensaâdoune

Développer le goût de s'informer, c'est la mission de Nora Bens Bensaâdoune, 45 ans, journaliste. Elle a créé l'atelier média « Toi à mon âge » (toiamonage.fr) pour les élèves de CM1. « Les enfants choisissent un thème à l'école puis interviewent leurs parents. Ils dessinent, écrivent, coupent, collent, construisent leur journal. » Cet atelier, encadré par des élèves du Centre de formation des journalistes, à Paris, permet aux enfants de s'interroger sur le monde et d'apprendre à trier l'information. Cette année, Nora souhaiterait donner « des leçons de choses et d'infos ». Objectif : « Permettre aux élèves de mieux comprendre leur quotidien – par exemple, comment se fabrique une baguette de pain –, donc l'économie et le monde du travail. » CLARISSE BIENMILLER

Retrouvez d'autres engagées sur Psychologies.com, rubrique « Planète/ Portraits de femmes ».

VOGUER SUR LA VOLGA

Des dômes colorés comme des bonbons, des datchas, des matriochkas... Pendant douze jours, près de quatre-vingts lecteurs de *Psychologies magazine* ont navigué de Saint-Pétersbourg à Moscou, en compagnie du psychosociologue Jacques Salomé (ci-dessous, avec une participante) et des psychothérapeutes Sarah Serievic et Jean-Pascal Debailleul. Excursions, cours de chants et de danses russes et, bien sûr, cerise sur le *vatrouchka* (gâteau au fromage blanc), conférences et ateliers de développement personnel. En nous emportant ailleurs, ce séjour nous a rapprochés de nous-mêmes. Prochaines destinations : le Mékong (octobre 2013, complet), les îles grecques (du 15 au 23 mai 2014) et le Yangzi Jiang, en Chine (du 13 au 25 novembre 2014). P.S.T.



LES ÉTUDES

● **Le bon calcul** Quand ils dorment plus de six heures par nuit, les adolescents augmentent automatiquement leur moyenne en maths (université de Grenade, Espagne). ● **Cercle vicieux** Arrêter le tabac ou reprendre le sport est encore plus difficile en période de stress, car le cerveau utilise justement les routines et les habitudes pour apaiser ce stress (université de Californie du Sud, États-Unis).

« Allô ? Non mais allô quoi ! » Cette séquence qui l'a propulsée star a été visionnée quatre millions de fois sur Internet.

DÉCRYPTAGE Le phénomène Nabilla.

Cette starlette de télé-réalité défile désormais pour Jean Paul Gaultier, a sa propre émission[1] et comptabilise quelque vingt mille « amis » sur Facebook. Pourquoi fascine-t-elle tant ?

Nabilla est une poupée et se place ainsi dans son rapport aux autres. D'abord par l'étonnant aplomb avec lequel elle justifie son ignorance. Elle assume ne rien connaître en histoire (« C'est la Guerre mondiale de 78 ! »), ne pas voter (« J'ai déjà du mal avec ma droite et ma gauche »), n'avoir aucun avis politique (Cahuzac est « très bien », Le Pen est « un mec marrant »). « Pas cultivée, mais sincère », « je fais des fautes, j'ai des lacunes, mais je m'en fous », lance-t-elle en minaudant, à grand renfort de moue candide et d'yeux de biche.

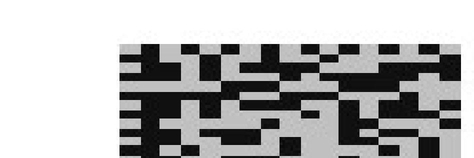
Son excuse : elle est spontanée et n'a « que 21 ans ». Nabilla a en effet la capacité, en un battement de cils, de passer de la bimbo tous seins dehors et femme d'affaires propriétaire de la marque Allô quoi à la fillette innocente, ingénue et responsable de rien. Un jeu d'écervelée qu'elle joue à merveille, parfois agaçante, parfois touchante.

Avec ses talons vertigineux, ses robes extracourtes et ses décolletés pigeonnants, la jeune fille reprend les codes classiques de l'hyperféminité. Elle affiche des signes sexuels sans équivoque et revendique son envie d'être désirée. Jusque-là, rien de nouveau. **Mais à la différence d'autres pin-up, Nabilla va un cran plus loin.** Tandis que les précédentes espéraient être reconnues pour autre chose que leur plastique, elle rêve de « faire de la pub, de la comédie, du commercial ». Non comme un métier, une compétence, mais comme une image à vendre. Une image suffisamment lisse, vide et floue pour que chacun y projette ses fantasmes. En montrant son buste, elle répète d'ailleurs n'être « que ce que vous voyez ». Non un sujet pensant, mais un corps. L'« avoir » (un 95 double D) remplace l'« être ». Selon l'expression qui consacre les filles qui n'ont rien fait, Nabilla rêvait de devenir une « it girl » : un objet. « En montrant [ses] seins pour réussir », elle y est parvenue.

Trop heureuse d'être devenue une marque, elle est fascinante… et un peu effrayante. En semblant renoncer à sa dignité de sujet, elle pousse en fait insidieusement le spectateur à la perversion – l'utiliser comme un objet – et attise ainsi ses pulsions les plus sombres. **Comme dans un jeu sadomasochiste, elle fait mine de laisser le pouvoir à celui qui domine** – ou se moque, dans le cas du téléspectateur –, mais décide des règles du jeu. La psychanalyse nous apprend en effet que, contrairement aux apparences, le vrai manipulateur est celui qui fait croire qu'il s'offre à la jouissance de l'autre au profit, en fait, de son propre plaisir. La poupée serait alors, tout à coup, beaucoup moins lisse… Inculte, mais pas si bête. PAR CÉCILE GUÉRET

1. Nabilla, *Dynastie Reality*, sur NRJ 12.

MIGUEL MEDINA/AFP





ROMANS

Nos sept coups de cœur de la rentrée

Cinq cent cinquante-cinq romans venus du monde entier sont publiés en cette nouvelle rentrée ! En voici sept, bouleversants, qui nous disent que sensibilité et humanité sont partout chez elles. PAR CHRISTINE SALLÈS

Il nous ébranle

Le Quatrième Mur de Sorj Chalandon

Livre après livre, Sorj Chalandon trace un chemin profond, nourri de son expérience de reporter de guerre, poursuivant sa réflexion sur ce que les conflits impriment dans le cœur des hommes. Comme dans ses précédents romans, l'ex-journaliste de *Libération* campe un drame sur fond de conflit contemporain. Après l'Irlande du Nord[1], le voici au Liban, en pleine lutte fratricide. Samuel est un metteur en scène grec et juif qui souhaite monter l'*Antigone* de Jean Anouilh à Beyrouth. Il a dû fuir son pays lors de la dictature des colonels (1967-1974). Il veut parvenir, grâce au théâtre, à « voler deux heures à la guerre, en prélevant un cœur dans chaque camp ». Incapable de mener à bien ce projet insensé, il demande à Georges, son ami d'université, ex-militant gauchiste survolté, de prendre le relais. Les répétitions commencent. Le chœur d'Anouilh répond à la tragédie des combats en marche. « Tes acteurs ne sont pas des acteurs, ce sont des soldats, toi tu ne le sais pas mais la guerre s'en souvient… » Illuminant par instants ce monde en plein chaos de poésie et d'amour, Sorj Chalandon nous saisit au col dès les premières pages. Un livre puissant.

1. Retour à Killybegs *(Le Livre de poche, 2012, grand prix du roman de l'Académie française 2011).*

Grasset, 328 p., 19 €, en librairies le 21 août.

FRANCK BELONCLE POUR PSYCHOLOGIES



Ils nous passionnent

Une enfance de Jésus de J.M. Coetzee

La nouvelle œuvre de John Maxwell Coetzee, prix Nobel de littérature en 2003, est une parabole. Simon, l'adulte, et David, l'enfant, viennent d'on ne sait où. Certainement d'un pays en guerre. Simon a pris David en charge et se démène pour retrouver la mère de l'enfant. Ils sont deux immigrés, accueillis par une société étrange, où tout est fait pour intégrer les nouveaux arrivants… Simon est rapidement logé, trouve un travail, rencontre une jeune femme déroutante. Pourtant, tout devient inquiétant. Pas de réponses à ses questions, peu d'interlocuteurs. Pourquoi ce travail absurde ? Pourquoi cette absence d'argent ? Il faudra un incident pour qu'apparaissent les vrais enjeux de cette organisation kafkaïenne. Le totalitarisme n'est pas forcément celui auquel on s'attend et nous ferions bien d'y prendre garde.

Seuil, 378 p., 21 €, en librairies le 22 août.

Dans le silence du vent de Louise Erdrich

Magnifique, le dernier livre de l'Américaine Louise Erdrich continue d'explorer les rapports complexes entre les Indiens et la société américaine. Violence et injustice, incompréhension et traditions se mêlent sous les yeux de Joe. Sa mère a été violée, le coupable est connu, mais ni police américaine ni la justice tribale ne peuvent rien faire, le crime ayant eu lieu sur un terrain sacré. Cette situation précipitera Joe vers la vengeance. Il quitte l'adolescence et raconte au « je » sa nouvelle vision du monde. Désillusion nécessaire…

Albin Michel, 480 p., 22,50 €, en librairies le 22 août.

La Dernière Séance de Chahdortt Djavann

« Mon père a gravé “Tu es la plus intelligente” dans ma tête, dans mon âme… mais, comme enfant, je ne valais rien », confie Donya, l'héroïne de cette *Dernière Séance*. Sans doute un aveu, ces deux récits qui entrelacent la fuite de la jeune Iranienne vers la Turquie puis la France et les séances chez son psy. Elle y dit la douleur constitutive, mais aussi la joie, l'amour des langues persane et française, la chair, l'exil, la féminité, le désir, la survie… comme un torrent.

Fayard, 496 p., 22 €, en librairies le 21 août.

Le Divan de Staline de Jean-Daniel Baltassat

Staline ne fait pas peur à Baltassat. Il allonge même le petit père des peuples, au crépuscule de son existence, sur le divan. Dans l'ancienne et merveilleuse datcha de Nicolas II, au bord de la mer Noire, le tyran se livre à une vraie-fausse psychanalyse auprès de sa maîtresse. Car, on s'en doute, pas une seconde Staline ne lâche les rênes du pouvoir, ni l'art de la manipulation à double ou triple fond. La perversion de la construction menée par le tyran se découvre peu à peu, comme les motifs cachés d'une tapisserie. Grinçant et terrible, Jean-Daniel Baltassat pose la question de l'éternité et de l'art. Rien que ça. Mais l'auteur est de taille.

Seuil, 310 p., 20 €, en librairies le 22 août.

Ils nous enchantent

Il pleuvait des oiseaux de Jocelyne Saucier

Il arrive que l'on soit touché par la grâce qui émane d'un texte sans qu'il soit possible d'en expliquer vraiment les raisons. C'est le cas de ce court roman. Voici des petits vieux qui ont choisi de vivre en marge de la société pour « mourir de leur mort », librement, une photographe en quête des survivants du « grand incendie du Témiscamingue » et un « grand échalas » qui déboule avec sa tante octogénaire. Leurs vies passées, leurs relations, leur charme agissent sur le lecteur comme un baume. On adore passer avec eux deux hivers très rigoureux, fuir d'une maison de retraite, jardiner, bûcheronner, aimer et transgresser la loi. On sort du roman comme on revient d'une longue promenade. Apaisé. Content.

Denoël, 208 p., 16 €, en librairies le 22 août.

Le Restaurant de l'amour retrouvé d'Ito Ogawa

Rendre les gens heureux en cuisinant pour eux des mets uniques, préparés comme une prière, c'est le projet de Rinco, une jeune femme qui a perdu la voix après une rupture amoureuse. Elle est retournée vivre chez sa mère dans un village de la campagne japonaise aux trésors humains et agricoles qui ne demandent qu'à être (re)découverts. On salive devant la subtilité et l'invention de Rinco. Et ses « clients » mangent non pas simplement pour s'alimenter mais pour réveiller des sens engourdis, répondre à un appel du cœur, se rappeler une saveur d'enfance. Pour être joyeux, mangeons savoureux ! Ito Ogawa, tout à son amour de la vie, en profite pour se livrer à un vibrant appel pour une agriculture raisonnée, qui pour une fois ne sonne pas comme un manifeste, mais comme une évidence.

Philippe Picquier, 244 p., 19 €, en librairies le 5 septembre.

LE COUP DE CŒUR

Puissance de la douceur
d'Anne Dufourmantelle



Philosophe et psychanalyste, Anne Dufourmantelle conduit un séminaire à l'Institut des hautes études en psychanalyse, à l'École normale supérieure (ENS). Elle est notamment l'auteure d'*Éloge du risque* (Payot, 2011) et d'*En cas d'amour* (Rivages poche, "Petite Bibliothèque", 2012).

Dans le tourbillon du quotidien où les exigences de performance et de réussite sont de plus en plus tyranniques, y a-t-il encore une place pour la douceur ? Oui, de toute évidence : elle devient même une nécessité dans notre monde, si l'on en croit le propos profond, incisif et précis d'Anne Dufourmantelle. **Bien différente de la mièvrerie, de la bêtise ou encore de la pureté, proche de la beauté, voire de la bonté, la douceur est avant tout une puissance, une force de réalisation et de transformation de la vie.** Elle est aussi une « fête sensible », où « le tact et le tactile, le toucher, le goût, les parfums, les sons en ouvrent l'accès ». Enfin, elle a ce pouvoir étonnant de transformer « l'effraction traumatique » en création, précise la philosophe et psychanalyste, car il suffit de la douceur d'un regard pour poser « sur le deuil, un visage animé, sur l'effondrement de l'exil, une promesse de rive où se tenir ». Son rayonnement semble n'avoir aucune limite, ni charnelle, ni intellectuelle, ni spirituelle, à l'image de sa présence tant dans la mystique rhénane que dans la sagesse d'Orient. Et de Tolstoï à Gandhi, en passant par Flaubert, sans oublier Levinas, l'auteure finit par nous conduire avec une grâce gourmande à l'origine même de cette particularité. « La douceur appartient à l'enfance, elle en est le nom secret »...

Une nouvelle porte s'ouvre alors à notre cœur : celle de la douceur de vivre. En cela, « la douceur est un retour sur soi qui invente l'avenir, à l'image de la spirale. Une révolution ouverte ». Ainsi, plus qu'un éloge, Anne Dufourmantelle chante avec allégresse une nouvelle philosophie et nous invite, en douce, à cette intime révolution. Immanquable ! ELSA GODART

Payot, 160 p., 15 €.







Comment les Eskimos gardent les bébés au chaud
de Mei-Ling Hopgood

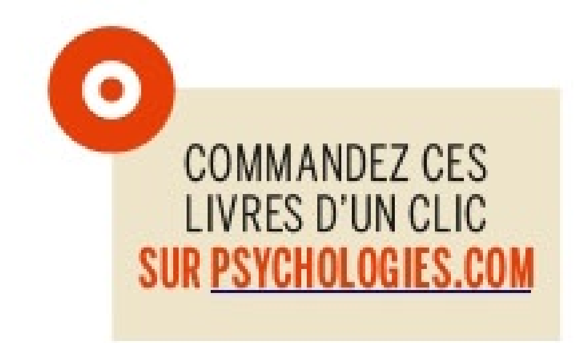
ÉDUCATION Au Tibet, la méditation est préconisée aux futures mamans, pour leur bien-être et celui du fœtus ; les pères pygmées Akas sont disponibles pour leurs enfants parce qu'ils ne font pas la guerre, et les maîtresses des maternelles japonaises interviennent peu dans les relations entre petits afin de les encourager à développer leurs propres ressources. Cette enquête d'une journaliste et maman américaine compare d'autres cultures à nos pratiques pédagogiques occidentales Elle bouscule nos habitudes en nous faisant voyager à toutes les pages. Une relativisation bienvenue de nos certitudes. M.-F.V.

JC Lattès, 368 p., 19 €, en librairies le 28 août.

Se sentir en sécurité
d'Ariane Bilheran

PSYCHOLOGIE Dans cet ouvrage très pratique, la psychologue clinicienne Ariane Bilheran propose d'apprendre à sécuriser notre monde intérieur. Pour cela, elle convoque trois qualités : l'humilité, la prudence et la modération. Ainsi, en appliquant cette règle du « juste milieu », nous aurons toutes les chances de trouver cet équilibre interne où se rejoignent logique, émotion et imaginaire. À partir de nombreux exercices, l'auteure insiste enfin sur ces trois amis que nous devons apprivoiser : le temps, la nature et l'amour universel. Une manière de conjurer nos peurs, nos doutes et notre anxiété quotidienne. E.G.

Payot, 208 p., 18 €, en librairies le 28 août.





POLÉMIQUE

Trop de livres publiés sur les enfants précoces ?

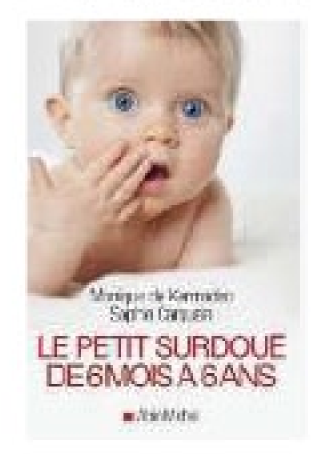
Deux nouveaux livres consacrés aux petits surdoués, ces incompris du système éducatif… Y aurait-il inflation éditoriale sur le sujet ?

OUI ! Ces ouvrages pratiques, même sérieux et rédigés par des auteurs compétents, caressent surtout l'ego de tout parent naturellement fier de son enfant et bon client pour une telle lecture. Si seuls les géniteurs de vrais surdoués les achetaient, les tirages seraient sûrement décevants ! Or, ces livres encouragent à traquer le symptôme du QI d'exception chez tout enfant insupportable, hypersensible ou incapable de se concentrer, poussent à le changer d'école et à solliciter sans repos dès le berceau son intelligence, au lieu de le laisser vivre et apprendre à son rythme. MARIE-FRANCE VIGOR

Au secours, mon enfant est précoce ! **de Laurence Lalande, Eyrolles, 228 p., 14,90 €.**

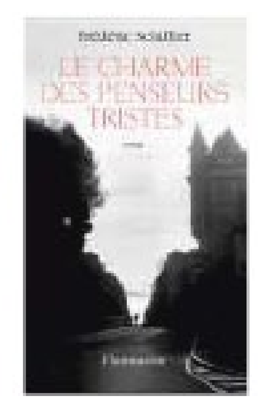


NON ! Les enfants surdoués ne sont pas légion (environ 1 % de la population), mais, pour les parents de tels « phénomènes », tomber sur un bon livre traitant du sujet est une bouée de sauvetage : apprendre que les terreurs nocturnes à rallonge ou les difficultés à se faire de « vrais » copains sont les manifestations de leur fonctionnement cérébral, ça déculpabilise et ça soulage ! Rappelons que les enfants surdoués ne deviennent pas tous des adultes de génie, mais trop souvent des personnes mal dans leur peau. Alors, aidons-les. CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL



Le Petit Surdoué de 6 mois à 6 ans **de Monique de Kermadec et Sophie Carquain, Albin Michel, 200 p., 13,80 €, en librairies le 2 septembre.**







Love, le grand livre de l'amour

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
Orchestré par Léo Bormans, spécialisé en psychologie positive, voici *Love*. Ce travail collectif rassemble les réflexions d'une centaine de spécialistes à travers le monde sur l'inépuisable question de l'amour. Comment aimer et être aimé ? Voici des réponses passionnantes et aidantes. **C.P.-D.**

Les Éditions de l'Homme, 352 p., 24,95 €, en librairies le 19 septembre.

Le Charme des penseurs tristes de Frédéric Schiffter

PHILOSOPHIE Si la joie est aujourd'hui érigée en vertu, les philosophes tristes ont aussi leur mot à dire sur l'existence. De Socrate à La Rochefoucauld, en passant par Cioran, l'auteur nous mène dans les méandres de cette passion contre laquelle Flaubert mettait en garde Maupassant : « Mon cher Guy, prenez garde à la tristesse. C'est un vice. » Après vous avoir lu, cher Frédéric, je peux assurer que Flaubert avait raison ! **E.G.**

Flammarion, 176 p., 17 €.

Le Ménage, la Fée, la Sorcière et l'Homme nouveau de Christine Castelain-Meunier

PSYCHOSOCIO Du balai la ménagère ? Qu'on se le dise, l'antique maniaque du chiffon ne séduit plus son homme, et ses enfants partagent chez eux des tâches moins sexuées. Véritable rupture culturelle, le savoir-faire domestique a cédé la place au savoir-être en tablier de fée écolo du logis, plus par plaisir que par devoir. La sociologue dépoussière un sujet très quotidien. **M.-F.V.**

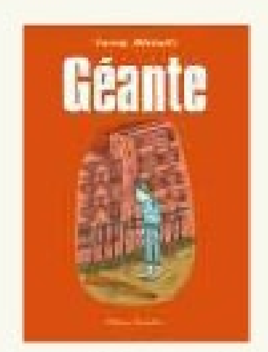
Stock, 252 p., 18 €, en librairies le 28 août.

BD





Au pays des fantasmes



Quelques traits au crayon gris, noirs, à la simplicité trompeuse campent le quotidien banlieusard de Véra. Entre Agnès, sa meilleure amie, et Abel, son amoureux maladroit, la jeune ado mal dans sa peau tente de trouver un chemin de femme, un chemin d'adulte. Mais, à l'image de ses fantasmes, tout semble inquiétant, dangereux. Un roman graphique dans lequel se plonger pour qu'il chuchote à notre inconscient… **V.G.**

***Géante* de Fanny Michaëlis, Éditions Cornélius, 192 p., 18,50 €.**



Pour une autre école de Gabriel Cohn-Bendit

ENSEIGNEMENT Pédagogue et créateur du lycée expérimental de Saint-Nazaire, l'auteur met le doigt là où ça fait mal : élèves écrasés par le système de la notation, cloisonnement des matières, programmes déconnectés de la vie… Ses propositions s'inspirent de projets qui fonctionnent déjà. Alors, qu'est-ce qu'on attend ? **M.-F.V.**

Autrement, 144 p., 12 €, en librairies le 28 août.

FANNY MICHAËLIS/ÉDITIONS CORNÉLIUS

RETROUVEZ LA SUITE DE NOTRE SÉLECTION LIVRES P.180


SAMSUNG

Catherine Deneuve en roue libre dans l'un de ses meilleurs rôles.

TROIS RAISONS DE VOIR

Elle s'en va d'Emmanuelle Bercot

1. Une ode à Catherine Deneuve. Le projet est né de l'envie de filmer Catherine Deneuve. « Elle fait partie de ma vie, explique la réalisatrice Emmanuelle Bercot. Sa voix, ses films m'ont toujours accompagnée. J'ai eu l'envie de la voir traverser des décors dans lesquels on n'avait pas l'habitude de la montrer au cinéma. » Emballée par le scénario, la comédienne a aimé faire ressortir le côté enfantin de Bettie, bourgeoise sexagénaire qui, en route pour chercher des cigarettes, plaque tout sur un coup de tête pour partir vers l'inconnu. Elle y a gagné un de ses meilleurs rôles.

2. Un road-movie différent. Pour explorer les multiples facettes de son personnage, Catherine Deneuve n'a pas hésité à écorner son image. Son ouverture d'esprit et sa curiosité ont incité sa réalisatrice à la confronter à des acteurs non professionnels, qui campent les figures hautes en couleur qu'elle croise en route : un vieil homme reclus dans son passé, des copines en goguette, un jeune séducteur de discothèque… Avant les retrouvailles avec un petit-fils qu'elle va apprendre à connaître, ces rencontres dessinent les étapes d'une singulière traversée de la campagne française, des plages de Bretagne aux petits villages de l'Ain.

3. Une invitation à réinventer sa vie. L'héroïne d'*Elle s'en va* découvre la vacuité de son existence quand elle n'arrive plus à faire face à ses dettes et que son amant la quitte pour une jeunette. Mais la leçon vaut pour tous. Qui peut assurer qu'il vit pleinement sa vie et n'a pas succombé à une certaine routine ? Sans proposer de solutions miracles, comme en atteste la scène tragi-comique du congrès des ex-miss régionales, cet appel à la liberté nous invite à rompre avec nos habitudes afin de prendre le temps d'accueillir les surprises les plus inespérées qui peuvent jaillir du quotidien. PHILIPPE ROUYER

Avec Catherine Deneuve, Nemo Schiffman, Camille. En salles le 18 septembre.



Révélée à la fin des années 1990 grâce à *La Puce*, Emmanuelle Bercot n'a jamais cessé de s'intéresser à l'enfance et à l'adolescence. *Backstage*, en 2005, se penchait sur la rencontre d'une rock star et d'une de ses fans. Tourné pour la télévision, *Mes chères études* (2010) abordait la délicate question de la prostitution étudiante.

JEAN-MARIE LEROY, ARP DISTRIBUTION. CLAIRE NICOL

PORTRAIT

Michael Douglas en (dé)mesure

Fils du célèbre acteur Kirk Douglas, Michael Douglas s'est d'abord fait un prénom grâce à la série *Les Rues de San Francisco* (1972 à 1976). Mais c'est à la fin des années 1980 qu'il devient star en jouant les machos virils poursuivis par la gent féminine, de Glenn Close (*Liaison fatale*, 1988) à Demi Moore (*Harcèlement*, 1995), sans oublier la vénéneuse Sharon Stone dans *Basic Instinct* (1992). **C'est dire si le rôle de Liberace, le pianiste survolté de Las Vegas, aux allures de grande folle en fourrure, était un numéro de composition.** Or, c'est tout son talent, comme celui de Steven Soderbergh, qui l'avait déjà dirigé dans *Traffic* (2001), d'avoir su éviter la caricature dans *Ma vie avec Liberace*, biographie filmée du musicien qui dépeint son grand amour avec le jeune Scott Thorson (Matt Damon). Michael Douglas, qui avait croisé Liberace, en allant rendre visite à son père, dans sa villa de Palm Springs, s'est appuyé sur les extravagantes tenues du musicien, ses bijoux en or et sa collection de perruques, soigneusement reproduits à l'écran, pour retrouver sa gestuelle. Longtemps, la mise en chantier du film a été repoussée car Hollywood rechignait à produire une grande romance gay. À tort. Au-delà de l'homosexualité, ce film dépeint la folie d'une époque bling-bling (la fin des *seventies*) et les ravages d'une passion où le pouvoir et l'argent ne sauraient compenser la hantise d'être abandonné. **P.R.**


Une grande romance gay au pays des paillettes.

***Ma vie avec Liberace*, avec Michael Douglas, Matt Damon, Dan Aykroyd. En salles le 18 septembre.**

Tirez la langue, mademoiselle d'Axelle Ropert


Deux frères amoureux d'une même femme = imbroglio sentimental.

Depuis *La Famille Wolberg* (2009), Axelle Ropert a su imposer un ton unique dans le cinéma français, à la fois romanesque (dans les aspirations des personnages) et concret (dans l'évocation de leur quotidien). Elle raconte ici les tribulations de deux frères médecins, très proches l'un de l'autre (au point de donner leurs consultations ensemble !), qui s'éprennent de la même femme, mère d'une enfant diabétique. Comme il ne saurait être question de ménage à trois, la situation devient progressivement intenable. La noblesse des personnages ajoute à l'imbroglio des sentiments pour interroger tous les visages de l'amour. Entre les deux frères et l'énergique madone en rouge campée par la craquante Louise Bourgoin se crée une drôle d'alchimie qui se prolonge dans la magie nocturne du XIIIe arrondissement. Rarement les tours de ce quartier parisien avaient paru si chaleureuses. **P.R.**

Avec Louise Bourgoin, Cédric Kahn, Laurent Stocker. En salles le 4 septembre.

DVD/BLU-RAY

The Grandmaster
de Wong Kar-wai

Avec le réalisateur d'*In the Mood for Love* (2000), un film de kung-fu ne saurait ressembler à aucun autre. De fait, si Wong Kar-wai a contraint ses interprètes à des mois d'entraînement pour les immortaliser dans quelques magnifiques scènes de combat, l'essentiel est ailleurs. Dans la manière de vivre les arts martiaux et la discipline qu'ils requièrent comme une philosophie de la vie. En résulte un film mélancolique et flamboyant qui croise l'histoire de la Chine dans les années 1930 à 1960 et une histoire d'amour impossible qui se conclut sur une réflexion à méditer : « Sans les regrets, la vie serait dérisoire. » P.R.

Un Blu-Ray ou un DVD, Wild Side Video.



D'AUTRES FILMS ET D'AUTRES CRITIQUES SUR PREMIERE.FR

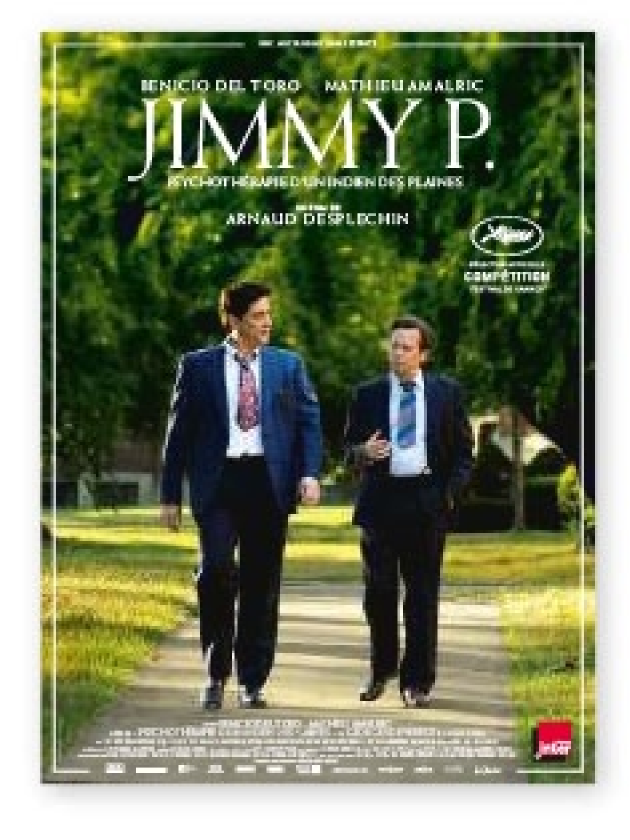
Tobie Nathan a aimé « Jimmy P. »

Au cœur de l'autre : moi

Un film aux images d'une beauté saisissante, servi par des acteurs au sommet. Un film tout en subtilité, qui avance au rythme de la pensée.

Un film qui vient chercher le spectateur dans son intelligence et dans son cœur. C'est *Jimmy P.*, le nouveau film d'Arnaud Desplechin. *Jimmy P.*, parce qu'il relate la maladie et la psychothérapie de Jimmy Picard, un Indien blackfoot soigné par Georges Devereux aux lendemains de la Seconde Guerre mondiale, qui en publia en 1951 le récit intégral[1], séance après séance.

Jimmy rentre de guerre, traumatisé. Des mois plus tard, il souffre toujours, de vertiges, de douleurs, d'empêchements dans la vie et d'impulsions incontrôlables. Sa maladie, on l'appellerait aujourd'hui « état de stress posttraumatique ». Accueilli au Winter Veterans Hospital de Topeka, au Kansas, il passe une batterie d'examens neurologiques qui se révèlent négatifs. Peut-être des entretiens psychothérapiques pourraient-ils le soulager ? Pour le prendre en charge, Karl Menninger, le directeur de la clinique, fait appel à un ethnologue réputé, Georges Devereux, qui a soutenu une thèse[2] sur la perception et le traitement de la maladie mentale chez un autre peuple indien, les Mohaves d'Arizona.



Georges Devereux est alors âgé de 40 ans. Lui aussi revient de la guerre, lui aussi l'a faite dans l'armée américaine. Dans les années 1970, je me souviens comme il exhibait fièrement, sur le piano à queue qui occupait tout l'espace de son appartement en banlieue parisienne, cette photo en uniforme de lieutenant… Mais, en 1948, lui aussi est dans une situation instable. Il cherche un job. Il est en formation ; il veut devenir psychanalyste. Jimmy est son premier cas ! Ce sont souvent les meilleures cures, celles où le psy « mouille sa chemise » et apprend tout autant que le patient.

Devereux a déjà changé quatre fois de métier. Il a été successivement pianiste, physicien, ethnologue et psychologue. En 1962, à 55 ans, il apprendra le grec ancien et deviendra un helléniste raffiné. Puis il arrivera en France, où il sera professeur à l'École des hautes études en sciences sociales. Devereux est un érudit. Ouvert sur le monde, qu'il parcourt depuis l'âge de 18 ans, c'est aussi un polyglotte qui parle huit langues. Jimmy quant à lui est réservé, névrosé, honteux d'appartenir à la caste honnie des Indiens. Jimmy est alcoolique ; Devereux déteste l'alcool. Jimmy ne parvient pas à établir de relation amoureuse stable ; Devereux multiplie les conquêtes, il se mariera à six reprises.

De cette rencontre entre deux hommes si différents naîtra l'ethnopsychiatrie – c'est-à-dire l'obligation d'écouter le patient dans son monde, dans ses traditions, dans ses mythes, si l'on veut atteindre le noyau. Mais cette obligation désoriente le clinicien. Durant ses séminaires, Devereux nous racontait qu'il avait beau « analyser le transfert », comme un psychanalyste, Jimmy continuait à le percevoir comme un chaman. Ce qui l'étonnait chez son patient indien, c'était précisément ce mélange de traditions très profondément ancrées sous une modernité de surface. Ainsi, Jimmy, conformément à sa culture, percevait-il ses rêves comme des événements réels de sa vie. S'il rêvait d'un objet, il le recherchait le lendemain dans le monde réel et, s'il rêvait de son psy, il restait persuadé que l'âme de ce dernier était venue le visiter en rêve.

La clinique que Devereux invente alors avec lui est une morale de l'incertitude : oublier ce que l'on a appris, accepter de se perdre dans le monde de l'autre jusqu'à y trouver le rôle qui permettra de le sortir de sa nuit.

Le film de Desplechin a préservé la magie de cette relation thérapeutique et les larmes montent aux yeux lorsqu'à la toute fin les deux protagonistes se disent adieu. **T.N.**

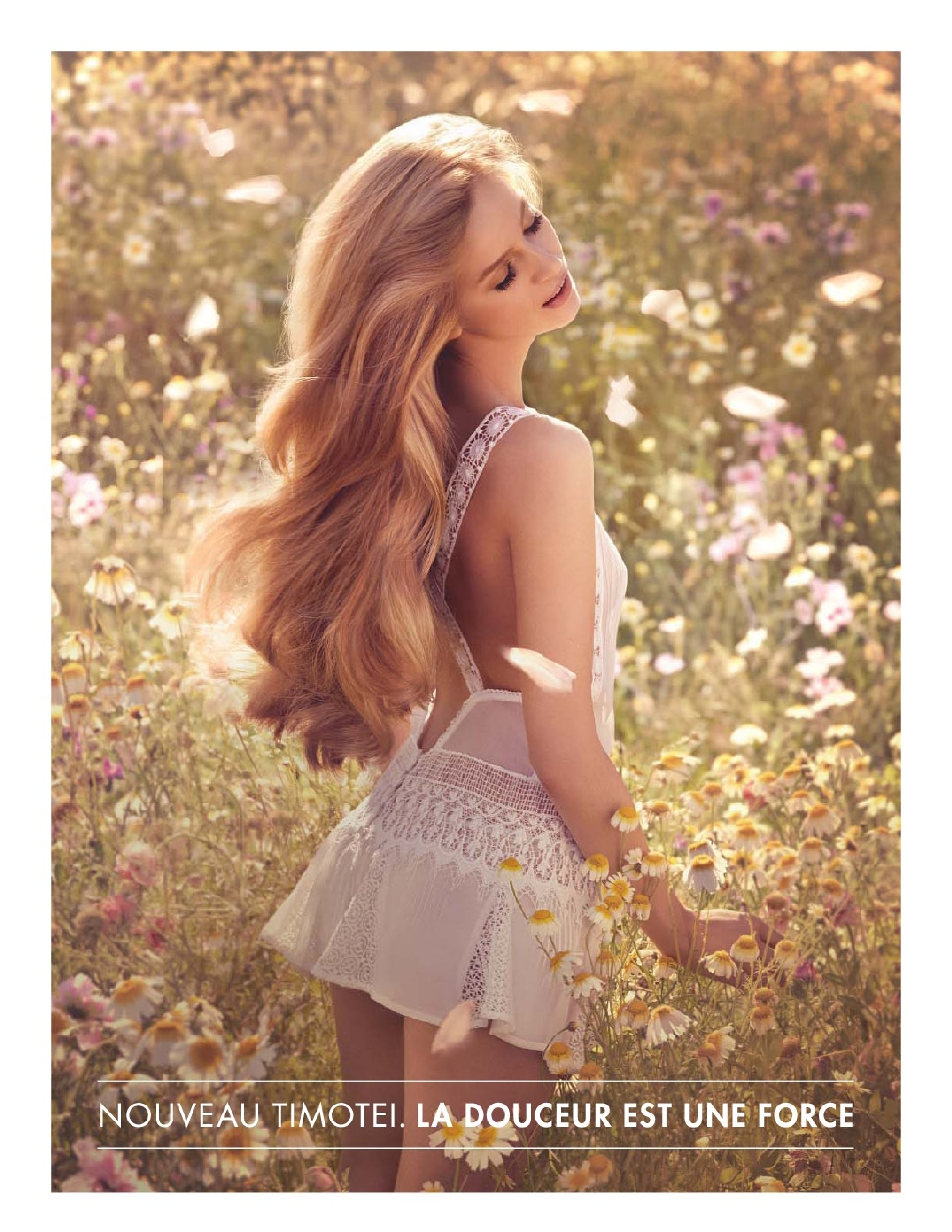
1. Psychothérapie d'un Indien des plaines *(Fayard, 2013).*
2. Ethnopsychiatrie des Indiens mohaves *(Les Empêcheurs de penser en rond, 1996).*

Tobie Nathan est l'un des héritiers de Georges Devereux, fondateur de l'ethnopsychiatrie. Il a été le premier à créer, en 1979, à l'hôpital Avicenne, à Bobigny, une consultation d'aide aux migrants. Il est l'auteur entre autres d'*Ethno-Roman* (Grasset, 2012) et de *La Nouvelle Interprétation des rêves* (Odile Jacob, 2013).

Jimmy P., psychothérapie d'un Indien des plaines **d'Arnaud Desplechin, avec Benicio Del Toro, Mathieu Amalric. En salles le 11 septembre.**

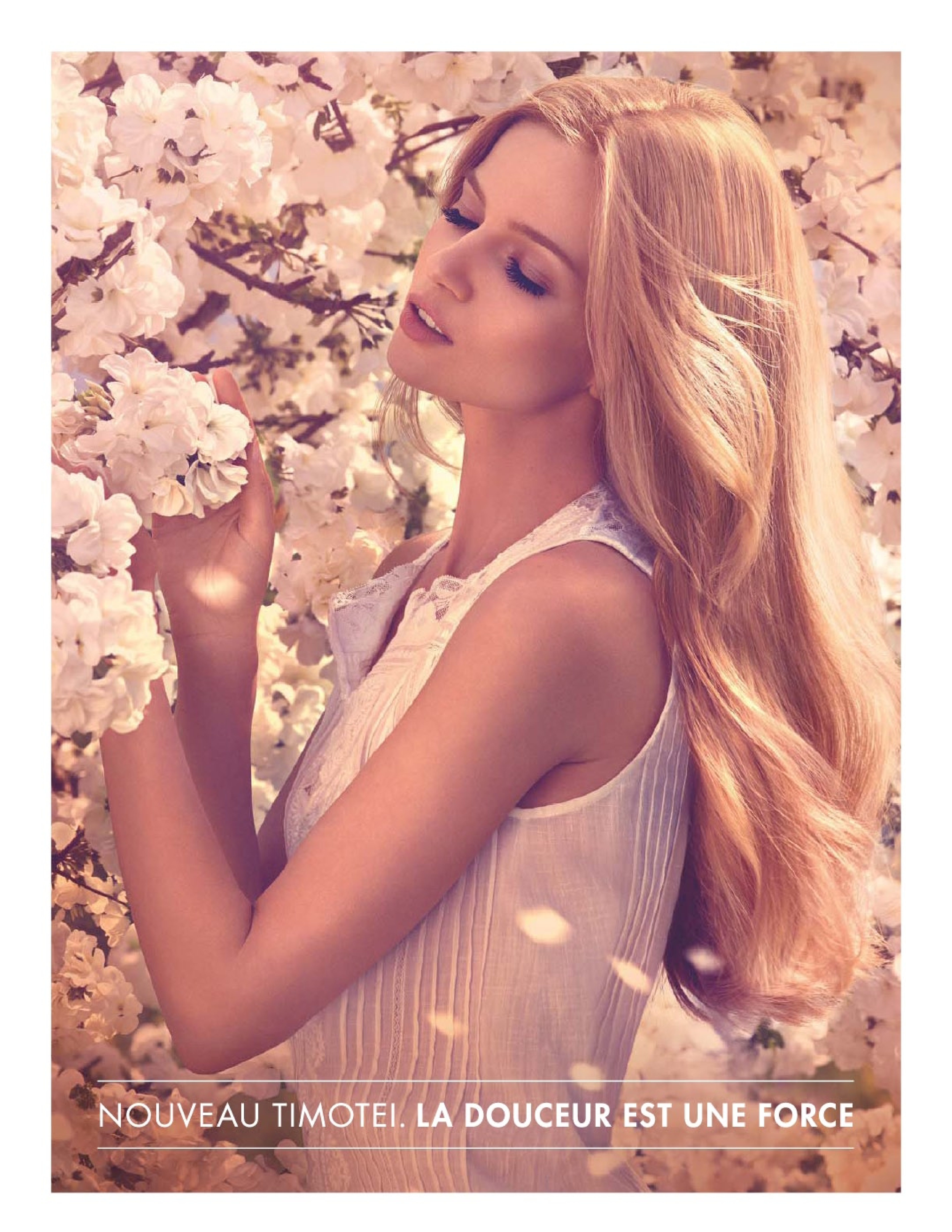
Ce film est soutenu par *Psychologies*.


TIMOTEI.COM
0% SILICONES PARABENS COLORANTS
Timotei pure
SHAMPOOING
Extrait de thé vert bio
Timotei
PURIFIE VOS CHEVEUX TOUT EN DOUCEUR
0% SILICONES, 0% PARABENS, 0% COLORANTS.
TIMOTEI PURE, ENRICHI À L'EXTRAIT DE THÉ VERT BIO. POUR DES CHEVEUX LÉGERS, FRAIS, ET ÉCLATANTS DE SANTÉ.*
*Utilisation du shampooing et de l'après-shampooing


NOUVEAU TIMOTEI. LA DOUCEUR EST UNE FORCE



TIMOTEI.COM
0% PARABENS COLORANTS
Timotei
Réparation Miraculeuse
SHAMPOOING
Extrait de rose de Jéricho
Timotei
RÉPARE VOS CHEVEUX TOUT EN DOUCEUR
0% PARABENS, 0% COLORANTS.
TIMOTEI RÉPARATION MIRACULEUSE, ENRICHI À L'EXTRAIT DE ROSE DE JERICHO. REDONNE FORCE ET BRILLANCE* AUX CHEVEUX ABÎMÉS.
*Utilisation du shampooing et de l'après-shampooing


NOUVEAU TIMOTEI. LA DOUCEUR EST UNE FORCE

LA PHRASE QUI GUIDE

Christophe Ono-dit-Biot

“Je ne mourrai pas, j'ai un fils”

PROVERBE ARABE

« **C**'est un proverbe arabe, d'Oman je crois. Je me le murmure souvent depuis que je suis père, quand j'écris et que je l'imagine, devenu grand, penché au-dessus de mon épaule. Lui, c'est notre enfant : voilà cinq ans qu'il nous a offert, à sa mère et à moi, une forme d'immortalité, en ce sens que nous nous sentons encore plus vivants avec lui, merveilleusement plus vivants. Ses regards, ses rires, ses questions, l'observer jouer, l'entendre chantonner... Pas seulement un prolongement temporel, mais un embellissement de la vie, qui soudain n'a plus de limites : plus ample, plus surprenante, plus chargée de sens, de joie et d'une certaine gravité aussi. Une vie qui nous oblige à nous demander, à chaque instant : que voulons-nous transmettre ? »

Propos recueillis par Anne Laure Gannac

Christophe Ono-dit-Biot, journaliste et écrivain, vient de publier *Plonger* (Gallimard, 2013).

ILLUSTRATION PETRAE POUR PSYCHOLOGIES


une aventure extraordinaire
IMAC S.p.A. Italie - Tel. +39075.50281 - www.primigi.com - export@primigi.com
PRIMIGI®
Italian Style for kids

PARENTS

Il ne veut pas manger à la cantine

Avec **Gilles-Marie Valet,** pédopsychiatre



Votre enfant déteste la cantine : la nourriture serait infecte, le bruit, assourdissant, les « dames de service » crieraient trop. Ces récriminations, partagées par un grand nombre d'élèves du primaire[1], méritent d'être écoutées, mais relativisées. « La cantine peut sembler hostile à un jeune enfant, reconnaît Gilles-Marie Valet. Il y découvre des aliments nouveaux, doit ingurgiter son repas très vite, dans une ambiance survoltée ; quand le plat de pâtes lui parvient, le gratin a disparu… On est aux antipodes de l'atmosphère douillette de la cuisine familiale. À cela s'ajoute parfois un sentiment d'abandon ou d'injustice, si sa mère reste à la maison avec un nouveau-né, par exemple. »

« La demi-pension, contrairement à l'école, n'est pas obligatoire, précise le thérapeute, ce qui explique que l'enfant cherche à y échapper. Par ailleurs, elle peine à rivaliser avec le repas en famille, autour duquel circule beaucoup d'affection. L'enfant n'est peut-être pas prêt à accepter qu'une tierce personne occupe cette fonction nourricière, au cœur de leur relation. Il peut aussi “en rajouter” s'il sent que sa mère ou son père, animés par un sentiment de culpabilité ou par des souvenirs personnels désagréables, sont disposés à céder. »

Le problème, pour les parents qui travaillent, est qu'ils n'ont pas le choix. Ils doivent le lui expliquer, en précisant qu'il n'est pas le seul dans ce cas, pour relativiser. Pour habituer leur enfant à manger de tout, ils ont intérêt, très tôt, à diversifier ses menus, sans oublier le poisson et les légumes verts. Ils peuvent aussi inviter des copains de temps à autre, pour le familiariser avec les tablées bruyantes, lui apprendre à patienter. Invité en retour, il découvrira ailleurs de nouveaux plats.

L'idéal, lorsque c'est possible, serait de l'inscrire deux ou trois fois par semaine la première année, en assurant à tour de rôle, avec d'autres parents, les repas restants. Avec le temps, nul doute qu'il réclamera de fréquenter la cantine tous les jours pour y retrouver ses copains. Le déjeuner est encadré de longues récréations, idéales pour jouer au foot ou échanger des confidences. « Si l'élève externe se repose chez lui le midi, il manque une partie de la vie relationnelle de l'école – les histoires d'amitié, les blagues… – et risque de se sentir exclu, admet Gilles-Marie Valet. **C'est, de plus, un lieu de compréhension des règles sociales, où il apprend à partager, à gérer ses frustrations, où il forme son goût et grandit en autonomie. »**

En revanche, si votre enfant se plaint de la cantine alors qu'il l'appréciait jusque-là, la question mérite d'être approfondie. Une réponse évasive masque peut-être une situation de rejet, dont il souffre particulièrement au réfectoire, par exemple si personne ne veut s'asseoir près de lui. Il convient d'en parler avec le personnel et la maîtresse, qui veilleront au grain. ANNE LANCHON

1. Enquête de l'association Consommation, logement et cadre de vie (CLCV), 2009.

GILLES-MARIE VALET est l'auteur, entre autres, de *Moi, j'aime pas trop l'école…* (avec Anne Lanchon, Albin Michel, 2005) et de *Se faire obéir sans (forcément) punir !* (Larousse, 2013).

GILLES LARVOR/AGENCE VU

SEXUALITÉ

Frustrés, les clients des prostituées ?

Chaque mois, Catherine Blanc, sexologue et psychanalyste, démonte une idée reçue.



« **À** l'heure où l'on envisage de pénaliser les clients des prostituées, voici encore une idée reçue qui part d'un fantasme : les hommes seraient bouillonnants de désir et ne pourraient qu'être frustrés par des partenaires qui ne suffisent pas à les satisfaire. Ne pensons-nous pas d'ailleurs que c'est pour cette raison que la prostitution existe depuis la nuit des temps, suggérant ainsi que l'on ne pourrait en faire l'économie ? Ajoutons une autre idée reçue qui voudrait que les hommes aient une multitude de fantasmes qu'ils n'arriveraient pas à vivre avec leur partenaire. Ou encore que la prostituée, avisée des choses sexuelles, pourrait lui en apprendre.

Mais, dans les faits, que se passe-t-il ? La professionnelle se plie rarement à toutes les fantaisies, et rien n'est plus codifié que ses prestations. Certes, toutes les postures sont possibles, mais la passe ne dure généralement que quelques minutes. N'est-ce pas plutôt dans le cadre de la relation que nous pouvons vivre une gamme étendue de jeux sexuels, grâce au temps d'élaboration, à la complicité ? Au fond, de quelle frustration parlons-nous ?

L'homme qui va voir une prostituée n'est-il pas frustré au sens d'un sentiment d'impuissance dans sa position d'homme ? Vit-il la sexualité comme potentiellement agressive et ne peut-il partager cette liberté avec une femme aimée parce qu'il aurait le sentiment de la souiller ? Craint-il le regard de sa compagne sur ses fantasmes ? Vit-il comme étouffants l'amour ou le désir de celle-ci pour chercher à extraire la sexualité de toute relation ? Plus l'homme est inhibé, timide, inquiet quant à ce que suggère son désir, plus il est dans un manque de maîtrise de lui-même et plus sa sexualité lui apparaît non maîtrisable. Plus il est en paix, et plus son bouillonnement pulsionnel peut trouver d'autres formes d'expression, dans et en dehors de la sexualité.

Alors oui, il s'agit bien d'une question de frustration, mais qui concerne l'acceptation tranquille du regard croisé des partenaires amoureux, ou des enjeux du couple. Car ces hommes soi-disant frustrés pourraient prendre une maîtresse… Or, ils choisissent de payer une femme, pensant ainsi se dédouaner de tout autre devoir en retour de la disposition de son corps. Il n'est évidemment pas question de juger cet habile contournement d'une sexualité mêlée de relation. **Pour autant, penser que la prostitution puisse être un lieu de fantaisie et d'épanouissement serait une erreur.** Car l'épanouissement n'est pas dans la seule utilisation de nos sexes et notre capacité à en jouir. Il est aussi dans le regard que nous posons sur nous, via notamment le regard que l'autre pose sur nous et notre sexualité. C'est donc bien la relation qui lui donne du sens. Ainsi faut-il vraiment s'étonner que certains rêvent d'une prostituée au grand cœur dont ils seraient le meilleur client… et qui, finalement, ne les ferait plus payer ? »

Propos recueillis par Bernadette Costa-Prades

Catherine Blanc, auteure de *La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines* (Pocket, 2009). Son site : catherineblanc.com.

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES



LE PEIGNOIR
NID D'ABEILLE



OFFRE SPÉCIALE



Le bureau de Paolo, en teck. Édition limitée de huit pièces. Design Sam Baron pour la galerie Secondome (www.secondome.eu).

L'OBJET

Le bureau, en mieux

Par Flavia Mazelin Salvi
Stylisme Sarah de Beaumont

On pourrait y mettre ce que l'on veut. Ou presque. Des fleurs, des coupes, des livres, et même un ordinateur. On pourrait y déjeuner, y goûter, y rêvasser, et même y travailler. On pourrait aussi ne rien y mettre et ne rien y faire, sur ces nouveaux bureaux, trop beaux pour être de simples et banals bureaux qui ne servent qu'à pondre de la copie ou des bilans. On pourrait juste les garder vierges de toute invasion bureautique et simplement les regarder. Pour l'amour de la ligne, de la matière, de la couleur. Pour le plaisir, aussi, de les voir imposer leur élégance sobre et un brin arrogante, et sans avoir à justifier leur présence d'un triste : « Et en plus c'est si pratique. » Même si bien sûr que ça l'est, pratique, de travailler chez soi. Et même plus que ça. Libérateur. D'échapper aux bulletins météo des collègues devant la machine à café, aux « Vous passerez me voir » quotidiens du chef et au céleri rémoulade de la cantine. Sur ces bureaux, même un dossier est graphique, une agrafeuse, esthétique, et un verre d'eau, simplement beau.

COURTESY GALERIE SECONDOME



STYLE

Courrèges : le retour de la légèreté

Par Flavia Mazelin Salvi
Stylisme Déa Lecointe – Photo Daniele Fona

Tonique. Pimpant. Vitaminé… Depuis les *swinging sixties*, le style Courrèges déclenche invariablement la même salve d'adjectifs pétillants. Et plus encore en ces temps de crise où le blanc et le framboise printaniers de sa collection d'hiver claquent comme une gifle à la morosité ambiante. Mais, à la farandole des épithètes attendues, on ajouterait volontiers : impertinent et impeccable. Le premier pour l'allure insolemment juvénile que confèrent à toutes celles qui les enfilent les petites robes courtes et les manteaux près du corps, le second pour son étymologie. Impeccable, du latin *impeccabilis*, qui signifie « sans faute, sans péché » et qui colle comme une seconde peau au style de celui qui fut longtemps surnommé le « Le Corbusier » de la haute couture.
La signature commune de l'architecte et du couturier ? Rigueur et pureté. Au concept d'unité d'habitation, élaboré par Le Corbusier, pourrait d'ailleurs répondre celui, apocryphe, d'unité d'habillement. Un minimalisme élégant et intemporel qui libère des lois de la pesanteur, et qui permet de se concentrer sur l'essentiel : l'amour, le temps, les autres… Un désir partagé par tous ceux que lasse et agresse la culture du trop de tout.

MANTEAU, pull et gants Courrèges pour La Redoute. Merci au magasin de mobilier Protis qui nous a accueillis pour cette séance photos (157, rue du Faubourg-Saint-Honoré, 75008 Paris).



VOYAGES

Offrir ses talents à l'étranger

Ne l'appelez pas touriste ! Il voyage en « volontaire ». Il part, pendant ses vacances ou sur son temps libre, quinze jours ou six mois à la rencontre d'une culture étrangère. Mais il part en « twaming » (anglicisme créé par le site Internet Travel with a mission), en « volontourisme » (avec une agence de voyages), en « congé solidaire » (appellation déposée par l'association Planète Urgence) ou en congé de solidarité internationale (CSI). Sa mission ? Transmettre ses compétences ou sa passion au Bénin ou au Népal, à la demande des structures locales : associations, écoles, coopératives d'artisans… Un travail à temps plein, quitte à prolonger son séjour par une semaine de farniente ; ou ponctuel, au fil d'un circuit itinérant. Épauler la création d'une radio communautaire, faire du soutien scolaire, former des professeurs en bureautique, donner des conférences sur les énergies alternatives… Inutile, souvent, d'être un professionnel : ce voyage humaniste réclame pour seul bagage l'envie d'aider.

Un échange d'intérêts. « Ce dispositif valorise le savoir du volontaire et en fait le héros du voyage », met en garde Bernard Schéou[1], économiste et spécialiste du tourisme solidaire. Une position d'échange asymétrique propice aux dérives, notamment dans le contexte commercial du volontourisme, fort controversé. « Pour rétablir l'équilibre, il faut avoir du temps, être dans le partage et l'écoute de l'autre. Il s'agit de montrer comment vivre avec ses connaissances pour que la population locale se les approprie », explique-t-il. Plus qu'une aide, l'expérience s'inscrit alors dans un esprit de coopération, où chacun s'enrichit du savoir-faire de l'autre. Et de son savoir-être.

Une quête de sens. « Ce voyage peut aider à nourrir le sentiment d'utilité inhérent au désir de travail », selon Roland Guinchard[2], psychanalyste et consultant sur l'identité professionnelle. Cela se construit sur un « rêve mégalomane » (un idéal du style « quand je serai grand, je sauverai des vies ») et un « fantasme du labeur » (se confronter aux difficultés justifie de continuer à travailler). « Alors que notre Vieux Continent s'essouffle et a du mal à rêver, offrir ses compétences sous d'autres latitudes peut redonner du sens au travail », défend-il.

Une trace de soi. « Tout comme l'amour, le travail est une pulsion qui a besoin de s'exprimer et de s'imprimer », ajoute le psychanalyste. En expliquant à l'étranger ce qu'il a appris chez lui, le volontaire « le rend visible ailleurs ». Un accomplissement de soi qui, souvent, modifie nos valeurs et met au jour de nouvelles qualités… et, parfois, une vocation professionnelle dans l'humanitaire ! AGNÈS ROGELET

1. *Auteur de* Du tourisme durable au tourisme équitable *(De Boeck, 2009).*
2. *Auteur de* Psychanalyse du lien au travail *et des* Personnalités difficiles ou dangereuses au travail *(Elsevier Masson, 2011 et 2013).*

POUR ALLER PLUS LOIN

S'informer ***Tourisme solidaire,*** ouvrage collectif de la collection "Petit Futé" (Nouvelles Éditions de l'université, 2012) et echoway.org.

Partir en mission travelwithamission.org, planete-urgence.org, www.developpementsansfrontieres.org, www.concordia-association.org, doublesens.fr, melimundo.com, urgenceafrique.org…

JEROMINE DERIGNY/ARGOS/PICTURETANK



L'ÉTAGÈRE SAPPARI 399€ CAISSONS DÉCALÉS SOUDÉS, EN MÉTAL. DIM. L.60 X P.35 X H.177 CM.



MEUBLES CANAPÉS DÉCO
LUMINAIRES LINGE DE MAISON
TOUTE LA COLLECTION SUR ampm.fr
CATALOGUE GRATUIT SUR DEMANDE*



En période de crise, plus que jamais, nous avons envie de sérénité, de calme et d'apaisement. Mais où trouver ces instants de grâce ? Ou, plus simplement, comment les reconnaître quand ils nous traversent, et comment les susciter ?
Le psychiatre Christophe André (p. 60), auteur des *États d'âme, un apprentissage de la sérénité* et de *Sérénité, vingt-cinq histoires d'équilibre intérieur*, partage avec nous les pistes issues de son travail et de sa réflexion. Au fil de notre dossier, apprenez à agir pour nourrir votre paix intérieure : accepter ses émotions (p. 63), pratiquer l'autocompassion (p. 66), remercier les autres (p. 70), vivre en pleine conscience (p. 74) et se relier à la nature (p. 78).

Les 5 clés de la sérénité par Christophe André

Dossier coordonné par Violaine Gelly – Photos Henrike Stahl/Distinct Image

CHRISTOPHE ANDRÉ
Psychiatre et psychothérapeute, il dirige une unité spécialisée dans le traitement des troubles anxieux et phobiques à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, et enseigne à l'université Paris-X. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, tous publiés chez Odile Jacob. Dernier paru : *Sérénité, vingt-cinq histoires d'équilibre intérieur* (2012).



« ÊTRE SEREIN, C'EST REFUSER LES FAUSSES URGENCES »

Pas besoin de se retirer du monde. Même dans des situations difficiles, nous pouvons trouver des bulles d'apaisement. Notre expert de la sérénité, Christophe André, nous dit comment.

PROPOS RECUEILLIS PAR **HÉLÈNE FRESNEL**

Psychologies : Comment définiriez-vous la sérénité ?
Christophe André : C'est un bonheur tranquille et connecté. La sérénité est une émotion agréable, même si, contrairement à la joie, elle est de basse intensité. Elle nous plonge dans un état d'apaisement intérieur et d'harmonie avec l'extérieur. Nous éprouvons un sentiment de calme mais il ne s'agit pas d'un repli sur soi, d'un enfermement. Nous nous sentons confiants, en lien avec le monde, cohérents. Nous avons l'impression d'avoir trouvé notre place.

Comment y accède-t-on ?
C.A. : C'est un phénomène qui nécessite la réunion de certaines conditions pour surgir. Il est parfois provoqué par le cadre qui nous entoure, comme quand nous atteignons le sommet d'une montagne et que nous contemplons longuement le paysage ; ou que nous assistons au lever ou au coucher du soleil… Parfois, notre environnement n'y est absolument pas propice, mais nous parvenons pourtant à la sérénité, « de l'intérieur » : par exemple,

DENIS ROUVRE/MODDS

un état de calme qui nous habite paradoxalement alors que nous sommes compressés dans le métro. La plupart du temps, c'est un phénomène subtil qui émerge quand la vie desserre un peu son étreinte sur nous et quand nous-mêmes lâchons prise. Mais, pour le ressentir, il est nécessaire d'être dans un état d'esprit ouvert à l'instant présent ; si nous sommes dans la rumination, l'action ou la distraction, c'est beaucoup plus difficile. Quoi qu'il en soit, et comme toutes les émotions positives, la sérénité ne s'éprouve pas de manière continue et permanente. Ce n'est d'ailleurs pas le but recherché. Notre travail consiste à essayer d'augmenter la fréquence de ses apparitions, de les faire durer et de les savourer le plus possible.

La sérénité consiste-t-elle à nous couper du monde ?

C.A. : La sérénité suppose effectivement un relatif désengagement vis-à-vis du monde. Nous cessons de vouloir faire quelque chose, obtenir ou contrôler. Ce désengagement ne concerne cependant que l'action. Nous restons réceptifs à ce qui nous entoure. Il ne s'agit pas de se retirer dans sa « forteresse », mais de se mettre en lien avec son environnement. C'est la conséquence d'un état de présence intense, mais non réactive, à ce qui compose à cet instant notre vie, même si c'est bénin, même si c'est anodin. La sérénité est plus facile à atteindre quand nous baignons dans un environnement magnifique que quand ce dernier est agressif. Il existe néanmoins des moments de sérénité dans le tumulte. Tous ceux qui prennent le temps de s'arrêter pour analyser, ressentir ce qui leur arrive, ce qu'ils éprouvent, arrivent à la sérénité à un moment ou à un autre.

On associe souvent sérénité et méditation, est-ce la seule voie?

C.A. : Non. Il suffit parfois de se connecter à un environnement lui-même serein et de s'en laisser imprégner. Il est également possible d'y arriver par la prière, par une forme de réflexion philosophique sur le sens de la vie. Par le lâcher-prise aussi. Car ce qui favorise l'émergence de la sérénité, c'est de prendre régulièrement le temps de se poser ; de cesser d'agir, de vouloir, de courir après des résultats, quels qu'ils soient ; d'être dans une présence attentive et respectueuse au monde. Or, il se trouve que c'est précisément ce que la méditation, et particulièrement la pleine conscience, propose. Elle ne nous dit rien d'autre que : « Arrêtez-vous, observez, respirez ! » Nous avons plus de chances de vivre des instants de sérénité en méditant qu'en surveillant nos e-mails tout en répondant au téléphone et en avalant un sandwich. Nous avons juste à observer le monde tel qu'il est : des objets, des humains, des nuages, des ciels dont nous n'attendons rien. La pleine conscience facilite tout cela, mais elle n'est pas l'unique voie.

CHRISTOPHE ANDRÉ ET MATTHIEU RICARD

Une conférence exceptionnelle

En partenariat avec Nature & Découvertes, nous avons le plaisir de vous convier à une conférence exceptionnelle du psychiatre Christophe André et du moine bouddhiste Matthieu Ricard, deux compagnons de longue date de notre magazine. Le lundi 21 octobre, au Cirque d'hiver, à Paris, venez à partir de 20 heures écouter Christophe André sur « Les clés de la sérénité » puis Matthieu Ricard autour du thème de son prochain livre, *Plaidoyer pour l'altruisme* (NiL, en librairies le 19 septembre). Nous les réunirons ensuite pour un débat, avant de donner la parole à la salle.

Prix : 18 €. Réservation sur conference.psychologies.com, ou par courrier auprès de Juliette Pascal, *Psychologies magazine*, 149, rue Anatole-France, 92300 Levallois-Perret.

Quelles sont les autres voies?

C.A. : Deux grandes voies méditatives cohabitent. La première s'appuie sur la focalisation, le rétrécissement du champ de l'attention : il s'agit de ne plus s'intéresser qu'à une chose, son souffle, un mantra, une prière, la flamme d'une bougie… Et d'écarter de la conscience tout ce qui ne concerne pas l'objet choisi pour méditer. La deuxième voie se concentre sur la technique inverse : ouvrir son attention, être présent à tout, de son mieux, à son souffle, à ses sensations corporelles, aux bruits autour de soi, à tous ses ressentis, à toutes ses pensées. C'est la pleine conscience : au lieu de me focaliser, je fais l'effort permanent d'ouvrir mon esprit à tout ce qui est là, à chaque instant.

Toutes les pratiques méditatives n'ont-elles pas le même objectif?

C.A. : Pour certaines, il s'agira de nous rendre beaucoup plus présents au monde auquel nous appartenons, ce que la pleine conscience appelle la « conscience sans objet ». L'intention est de se sentir simplement et fortement en vie. Pour d'autres, il s'agira de poursuivre ce que, par exemple dans le zen, on appelle le *satori*, un état d'éveil qui nous révèle le monde. Dans les deux cas, rien d'intellectuel, au contraire : pas d'action, mais une observation tranquille ; pas d'attentes, juste une intention d'intensifier notre présence au monde et de laisser tranquillement venir. D'autres approches encore visent au développement des émotions positives : dans le bouddhisme, c'est le travail sur la compassion, l'altruisme. >>>

>>> **Et pour nos émotions négatives ?**

C.A. : L'apaisement des émotions négatives est un préalable en général nécessaire à la sérénité. Les pratiques méditatives utilisées dans les cabinets des psys insistent sur ce point. À Sainte-Anne, je travaille beaucoup avec des patients confrontés au stress, à l'anxiété, à la dépression, au ressentiment, à la colère. Nous leur montrons comment stabiliser son attention sur l'instant présent permet de stabiliser ses émotions. Nous tentons aussi de leur apprendre à établir un rapport différent à ces émotions douloureuses, à ne pas chercher à les contrôler, à essayer de ne pas s'y noyer en les ruminant, et à plutôt les accueillir pour tenter de désamorcer leur influence. Souvent, le problème, avec les émotions fortes et douloureuses, c'est qu'elles captent toute notre attention. Nous en devenons prisonniers, nous nous identifions à elles, elles nous vampirisent. L'idée est de dire aux patients : « Permettez à ces émotions d'être là, à votre esprit ; mais pas toutes seules, ne leur laissez pas occuper à elles seules tout votre espace mental. Ouvrez aussi votre conscience à votre corps et au monde extérieur pour que l'influence de ces émotions se trouve diluée dans une conscience aussi vaste et ouverte que possible. »

Chercher la sérénité dans l'actuelle situation de crise généralisée que nous traversons, est-ce bien réaliste ?

C.A. : Je pense que, si les humains ne s'occupent pas de leur équilibre intérieur, s'ils le laissent en friche, ils vont non seulement souffrir davantage, mais aussi être plus manipulables, plus impulsifs. Le travail sur notre intériorité nous rend plus présents. C'est ce que Thomas d'Ansembourg [psychothérapeute spécialisé en communication non violente, ndlr] appelle l'« intériorité citoyenne » : prendre soin de notre intériorité va faire de nous de meilleurs humains, plus cohérents, plus respectueux, à l'écoute des autres, moins injustes. Nous nous engageons de manière plus calme, mais aussi plus tenace. Nous sommes moins « endoctrinables », plus libres. Et puis la sérénité permet aussi de tenir la distance dans les combats que nous engageons. Nous ne pouvons pas uniquement fonctionner à l'impulsion, à la colère, au ressentiment… Les grands leaders comme Nelson Mandela, Gandhi, Martin Luther King ont tous cherché à s'en extraire. Ils voient sur le long terme, savent que démarrer par la violence conduit à la violence, à l'agressivité, à la souffrance. La sérénité permet de garder intacte notre capacité à nous indigner et à nous révolter, mais de la manière la plus efficace et adaptée possible.

« La sérénité permet de garder intacte notre capacité à nous indigner et à nous révolter, mais de la manière la plus efficace possible »

Est-elle accessible à tous ?

C.A. : Tout le monde peut accéder à la sérénité, mais tout le monde n'a pas les mêmes aptitudes. Certains partent avec un meilleur capital que d'autres : ils sont émotionnellement plus stables, mieux capables de combattre leur stress… Une personne avec un tempérament anxieux, élevée dans une famille d'anxieux, une autre dans le sacrifice permanent ou dans la méfiance par rapport au bonheur « parce que ça ramollit » vont avoir du mal à lâcher prise : elles auront toujours tendance à être dans des actions protectrices, anticipatrices. Elles n'auront pas conscience que nous sommes aussi sur terre pour, de temps en temps, savourer notre existence, admirer, partager, et pas seulement pour nous protéger de l'avenir et de l'adversité. Mais la marge de manœuvre existe et tout le monde peut accéder à davantage de sérénité.

Ne faudrait-il pas aujourd'hui plutôt résister et agir que lâcher prise pour être heureux ?

C.A. : Comme si les deux étaient incompatibles ! Pour moi, c'est comme si vous opposiez inspirer et expirer ! En réalité, l'action psychologique n'empêche pas l'action politique. Il y a des moments dans la vie où il importe de résister, d'agir, de combattre, et d'autres où il faut lâcher prise, être dans l'acceptation, c'est-à-dire simplement accueillir ses émotions. Ce n'est pas démissionner, ni laisser faire, ni se soumettre, ni obéir. Le lâcher-prise, quand il est bien compris, c'est un programme en deux temps – accepter le réel et l'observer puis agir pour le changer – qui permet de ne pas être dans la réaction ou dans l'impulsion guidées par l'émotion brute. C'est une antichambre de décontamination où nous sondons, examinons les émotions dans un espace mental le plus vaste possible pour essayer de décider ce qu'il sera bon de faire, quel genre d'actions proches de nos valeurs, de nos attentes nous pourrons engager. L'idée est de « répondre » à ce qui nous arrive avec notre esprit et notre cœur plutôt que de « réagir » dans l'urgence de l'émotion. C'est une dictature de notre époque de vouloir que les individus soient très réactifs, prennent des décisions importantes immédiatement, un peu comme quand les vendeurs essayent de nous arnaquer en disant : « Si vous ne le prenez pas maintenant, il n'y sera plus ce soir ou demain ! » Notre monde essaye de nous arnaquer en nous faisant croire que l'urgence est partout. La sérénité consiste à refuser les fausses urgences. Elle n'est pas une dérobade face au réel, juste un outil de sagesse et de discernement.

1. ACCEPTER SES ÉMOTIONS

« Positivez ! » C'est le slogan du moment. Une maladie devient l'occasion de profiter de ses proches, un licenciement, celle de se reconvertir… Et si, à force de toujours voir les choses du bon côté, nous nous empêchions d'être en paix ?

PAR CÉCILE GUÉRET



Une panne sur l'autoroute ? Tant mieux : en attendant la dépanneuse, je prends enfin du temps pour moi. Le métro plein à craquer ? Une aubaine, je manquais de contact humain. Il y a des gens étonnants qui positivent tout, tout le temps. Comme si chaque tuile de l'existence était bonne à prendre, comme si, derrière un drame, se cachait toujours une leçon de sagesse.

Et ces personnalités formidables, shootées à l'optimisme, vous >>>

>>> expliquent, avec un sourire parfois inquiétant, que vous seriez plus heureux si vous surfiez sur le bon côté des événements. C'est, dans sa version sympathique, la première leçon de l'ours Baloo lorsqu'il enseigne la loi de la jungle à Mowgli : « Prenez la vie du bon coté, riez, sautez, dansez, chantez, et vous serez un ours très bien léché[1]. » Pas sûr.

L'ÉCHEC EST FORMATEUR

« Dans tous les domaines, notre société concurrentielle nous pousse à être performants. Pour cela, il faut positiver, quitte à enjoliver son curriculum vitae pour qu'il montre un cheminement couronné de succès », relève la psychanalyste et philosophe Monique David-Ménard[2]. Mais la pression est si forte que « nous voyons arriver dans nos cabinets des personnes construites sur cet idéal de réussite absolue tout à coup s'effondrer lorsqu'elles échouent ». À tout positiver, elles n'ont pas appris à supporter leurs zones de tristesse et sombrent dans la mélancolie. « C'est dommage, car nos difficultés et nos ratages nous donnent un enseignement précieux sur nous-mêmes », reprend-elle.

Une rupture sentimentale nous révèle, par exemple, un investissement excessif ou un échec peut-être désiré. Grâce à Freud, nous savons désormais que ces fameuses pulsions antagonistes de vie et de mort, d'éros et de thanatos, constituent la richesse et la complexité de la psyché. Regarder ce qui ne va pas si bien, c'est considérer nos failles, nos faiblesses et nos peurs, toutes ces facettes qui font notre singularité. « Il y a quelque chose de très personnel dans notre manière de répéter les mêmes impasses », confirme Monique David-Ménard. Et la liberté est là, « lorsque nous trouvons dans nos échecs le matériau de nos réussites ».

> Regarder ce qui ne va pas si bien, c'est considérer nos failles, nos faiblesses et nos peurs, toutes ces facettes qui font notre singularité

LES ÉMOTIONS ONT UN SENS

Sophie, 30 ans, connaît bien cet instant où, par crainte d'être débordée par ses émotions, elle regarde ailleurs en se disant que ce n'est pas grave. Si bien qu'on lui reproche souvent d'être distante, insaisissable. « C'est le cas : dans ma tête, je m'en vais très loin, jusqu'à mes 10 ans, lorsque, rejetée par mes camarades de classe, je dédramatisais en me persuadant que je m'amusais mieux toute seule. » Réfugiée dans sa coquille comme à son habitude, elle se prive de l'opportunité de faire, pour une fois, un peu différemment.

« C'est tout le travail de la thérapie : amener le patient à regarder comment il est touché par un événement et ce que cela réactive d'une situation déjà vécue, pour apprendre à réagir de manière plus adaptée au moment présent », analyse Jean-François Gravouil[3], gestalt-thérapeute. Car, si les émois de Sophie adulte témoignent de son histoire d'enfant, ils parlent aussi de ce qui se passe, dans le moment présent, avec son interlocuteur. Pourquoi cette conversation déclenche-t-elle, aujourd'hui, de telles émotions ? En les mettant à distance, elle se coupe d'elle-même, de l'autre, et s'empêche de le rencontrer vraiment.

La pensée positive, parce qu'elle ne permet pas de s'ajuster à la situation actuelle, peut être « un déni de réalité, résume Jean-François Gravouil. Pour ne pas être confronté à ce qui nous menace ou nous fait peur, nous refusons de voir ce qui, dans le réel, nous dérange ». Nous l'édulcorons pour être, provisoirement, en paix, mais nous courons en fait à la catastrophe. « Nous avons beau nous dire que la route est droite, s'il y a un virage, nous allons finir dans le décor », illustre-t-il. Or, ainsi que l'enseignait le maître indien Swâmi Prajnânpad, toute action juste passe par « dire oui à ce qui est ». Considérer la situation telle qu'elle se présente permet de trouver les ressources adéquates, de faire des choix pertinents.

« Les pensées positives comme les négatives sont deux voies dangereuses et stériles, poursuit le gestalt-thérapeute. Dans les premières, nous sommes du côté de la toute-puissance, tout est rose, tout est possible ; dans les secondes, du côté de l'impuissance, du défaitisme. » Dans les deux cas, nous restons passifs, nous ne créons ni ne construisons rien. Nous ne nous engageons pas ni ne nous donnons les moyens de transformer le monde. Nous n'écoutons pas nos émotions, au sens étymologique du terme, *ex movere :* ce qui nous mobilise, nous pousse à l'action.

L'AMBIVALENCE FAIT GRANDIR

Cette injonction moderne à positiver, à faire bonne figure, permet aussi parfois de museler tout discours un peu trop contestataire. C'est le fameux « Ne m'apportez pas de problème, donnez-moi des solutions », malheureusement répété par nombre de chefs d'équipe. Avec, en embuscade, ce reproche caché : faites des efforts, soyez performants, flexibles, rebondissez ! Marc, 45 ans, commercial,

raconte ainsi : « Notre patron nous a annoncé une bonne nouvelle : pas de licenciements… à condition de renoncer à nos primes. Nous étions invités à nous réjouir. » Les esprits chagrins qui auraient le malheur de pointer la supercherie sont accusés de ne pas être constructifs, de plomber l'esprit d'équipe. « Quand vous devenez dérangeant, vous êtes culpabilisé parce que vous n'êtes pas assez docile », souligne Jean-François Gravouil.

La pensée positive refuse la pensée complexe, chère au sociologue et philosophe Edgar Morin[4], un peu trop coûteuse sur le plan psychique. « Parce qu'elle prend en compte des éléments contradictoires, la complexité nous installe en effet dans un équilibre instable, là où un choix est toujours relatif, contestable », précise le gestalt-thérapeute. Il n'y a jamais de bonne réponse. D'où la tentation d'éviter les complications, de ne voir que le bon côté des choses en espérant être ainsi plus serein.

« C'est plus facile, mais c'est assez infantile », observe encore Jean-François Gravouil. L'accession à la maturité psychique se fait en effet lorsque nous acceptons l'ambivalence : « Le bébé est dans une vision à la fois persécutrice et clivée du monde : le sein qui arrive quand il a faim est le bon objet ; le sein qui ne vient pas, le mauvais objet. » En grandissant, l'enfant prend conscience que, dans les deux cas, le sein est sa mère. Il admet ainsi que, chez elle comme chez lui et en toute chose, il y a du bon et du mauvais, du positif et du négatif.

Cette injonction à positiver permet aussi de museler tout discours trop contestataire. C'est le fameux « Ne m'apportez pas de problème, donnez-moi des solutions »

L'ANGOISSE EST HUMAINE

En ces temps de grisaille économique et sociale, nous aurions pourtant parfois besoin de positiver un peu plus. « Tant que nous ne l'utilisons pas comme système de réponse systématique, la pensée positive offre un confort psychologique », estime Jean-François Gravouil. Elle met du supportable là où nous pourrions être terrassés par la peur. « Dans des situations de grande insécurité, il est indispensable de tamiser ce qui ne va pas. Positiver certains aspects de sa vie permet de ne pas être envahi par l'angoisse », atteste Monique David-Ménard. Par exemple, ne pas trop regarder à quel point son couple bat de l'aile lorsque, au chômage, nous concentrons notre énergie à retrouver du travail.

« À l'inverse, il peut être tout à fait inopportun de positiver. Cela signalerait que nous ne supportons pas d'entendre une plainte. Or, il faut parfois que l'envie d'être malheureux s'épuise », note la psychanalyste. Rien ne sert d'asséner à un ami effondré qu'il faut prendre la vie du bon côté. Et de conclure : « Entre l'idéal absolu de performance et l'intolérable dégringolade de l'échec, nous pourrions inventer des modes de réussite qui supportent une dose de ratages. » Positiver un peu, mais pas trop, et pas tout le temps.

1. *In* Le Livre de la jungle *de Wolfgang Reitherman (Studios Walt Disney, 1967).*
2. *Monique David-Ménard, auteure d'*Éloge des hasards dans la vie sexuelle *(Hermann, 2011).*
3. *Jean-François Gravouil, « La psychothérapie dans la société : instrument ou ferment ? »* (Gestalt *n° 29, 2005, sur cairn.info).*
4. *Edgard Morin, auteur d'*Introduction à la pensée complexe *(Seuil, "Points", 2005).*



DENIS ROUVRE/MODDS

MON EXPÉRIENCE

“Je ne suis pas preneur du « tout positiver »”

« Je ne suis pas du tout preneur de cette formule "tout positiver", même si les émotions positives sont extrêmement importantes : elles nous permettent de faire face à l'adversité. Il y a beaucoup de moments dans notre vie où il est impossible de positiver, où il se passe des choses trop douloureuses. Il faut aussi laisser un espace aux émotions négatives, à l'angoisse, à la colère. L'inquiétude, la tristesse répétées peuvent être de bons signaux quant à des décisions importantes à prendre. Des études récentes insistent d'ailleurs sur le fait qu'un certain ratio d'émotions négatives est nécessaire à notre équilibre. Le bon fonctionnement psychologique repose sur trois-quatre émotions positives pour une émotion négative. Personnellement, ça me demande du travail ! »

Propos recueillis par H. F.



2. PRATIQUER L'AUTOCOMPASSION

Exigence, intransigeance, négligence… Il n'est pas toujours évident d'être bienveillant et juste envers soi-même. C'est pourtant l'un des piliers de la sérénité intérieure et relationnelle.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC BÉATRICE MILLÊTRE, PSYCHOLOGUE

Il nous est plus facile de bien traiter les autres que nous-mêmes. C'est à partir de ce constat que la psychologue américaine Kristin Neff a forgé le concept d'autocompassion. « Dans notre société hautement compétitive, combien d'entre nous s'estiment vraiment satisfaits de ce qu'ils sont et, si c'est le cas, combien de temps dure cette autosatisfaction ? » questionne-t-elle dès les premières lignes de *S'aimer, comment se réconcilier avec soi-même*[1]. Selon elle, nous nous épuisons à nourrir notre besoin de valorisation. Au moindre échec, notre belle confiance en nous s'effrite. Afin de sortir de cette quête stérile du « moi idéal » ou de l'ego en béton, Kristin Neff propose une approche comportementale et cognitive imprégnée de culture bouddhiste. Et qui tient en une phrase : cesser une fois pour toutes de se juger. « Arrêter de se coller des étiquettes "bien" et "mal", et simplement s'accepter, le cœur grand ouvert. » Pour la psychologue, l'autocompassion implique trois attitudes : se considérer avec bienveillance, reconnaître son humanité et pratiquer la pleine conscience.

Plus facile à théoriser qu'à pratiquer, diront les sceptiques. C'est compter sans notre capacité à évoluer dès lors que s'opère une prise de conscience sur la toxicité de l'autoglorification ou de l'autocondamnation. Dans le but de produire un déclic salutaire, nous avons conçu ce test avec la psychologue Béatrice Millêtre, qui constate quotidiennement que « mieux nous nous traitons, mieux nous traitons les autres, et plus notre vie a de sens ».

1. Belfond, 2013.

BÉATRICE MILLÊTRE est l'auteure d'*Exercices pratiques pour utiliser votre intuition en toutes circonstances* (Payot, 2013).

HENRIKE STAHL/DISTINCT IMAGE

TEST

Comment vous aimez-vous ?

Parmi la quarantaine d'affirmations suivantes, cochez spontanément celles qui vous correspondent.

1. Ce n'est pas ma faute.
2. J'ai tendance à la culpabilité.
3. J'ai tendance à m'oublier.
4. Je sais satisfaire à mes besoins.
5. Je suis empathique.
6. Je suis très empathique.
7. J'ai encore du chemin à faire pour me plaire.
8. Je suis comme je suis.
9. L'exigence n'est jamais un excès.
10. Je juge rarement les autres.
11. Je me sens parfois transparent.
12. « Vivre et laisser vivre » pourrait être ma devise.

>>>

>>> **13.** Je donne et aide facilement.
14. Les critiques glissent sur moi.
15. Je me dis souvent : « Peux mieux faire. »
16. Je me nourris des critiques.
17. Je n'apprécie pas l'esprit de compétition.
18. Ça ira comme ça.
19. Je me compare très facilement.
20. Je me fais souvent avoir.
21. Je suis hypersensible aux marques de sympathie.
22. J'ai du mal à accepter les compliments.
23. Je ne fais aucun effort pour plaire.
24. Je connais mes points forts et mes limites.
25. Dans tous les domaines de ma vie, je me sens à ma place.
26. Je suis vulnérable à la critique.
27. On ne (se) change pas.
28. Les compliments me touchent et m'embarrassent.
29. Je suis rarement dans la culpabilité.
30. Je déteste attirer l'attention sur moi.
31. Je tire les enseignements de chaque expérience.
32. Je suis perfectionniste.
33. Le jugement des autres m'indiffère.
34. Je suis souvent déçu par les autres.
35. J'aimerais avoir des talents.
36. Je sais me pardonner.
37. Je suis globalement satisfait de moi.
38. S'intéresser à sa petite personne n'a aucun intérêt.
39. Je ne suis pas du tout influençable.
40. On n'est jamais mieux servi que par soi-même.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites votre total de A, B, C et D, et découvrez votre profil.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
B	C	C	A	A	D	C	B	C	A	D	B	D	B	C	A	A	B	C	D
21	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**
D	C	B	A	A	C	B	D	B	D	A	C	B	C	D	A	A	D	C	B

PROFILS

MAJORITÉ DE A

VOUS VOUS AIMEZ AVEC BIENVEILLANCE

Vous avez une ligne directe branchée sur vos besoins, vos désirs, mais pas en permanence. Ce qui vous permet d'être à l'écoute de vous-même et des autres. Vous avez conscience de votre valeur, vous connaissez vos points forts et vos zones faibles, sans porter de jugements sur eux. Votre estime de soi ne fluctue pas au gré de vos erreurs et de vos réussites, vous savez tirer les enseignements des premières et savourer les secondes sans que cela affecte la perception que vous avez de vous. Votre entourage bénéficie de votre souplesse, du regard amical que vous portez sur vous. Vous connaissez les effets toxiques du jugement et de la rigidité relationnelle, cela vous sert de garde-fou.

À l'origine : soit des parents qui ont laissé à l'enfant l'espace intérieur suffisant pour qu'il vive expériences et émotions sans être jugé, et qui ont posé sur lui un regard attentif et bienveillant. Soit le contraire, la capacité à se traiter avec bienveillance est alors souvent le fruit d'un travail sur soi en profondeur.

À explorer : pratiquer la constance. La bienveillance envers soi n'est jamais acquise une fois pour toutes. Une relation, une situation peuvent réactiver les vieux démons du jugement, de la culpabilité ou de l'intransigeance. Pour savoir si l'on est dans le « juste », une question : traiterais-je mon (ma) meilleur(e) ami(e) comme cela ?

MAJORITÉ DE B

VOUS VOUS AIMEZ AVEC COMPLAISANCE

Pas question de vous « prendre la tête » avec des remises en question ou des séances d'introspection. Globalement satisfait de vous et de votre vie, vous avez tendance à considérer que ces pratiques sont du nombrilisme ou une façon de couper inutilement les cheveux en quatre. C'est pourquoi reproches et critiques vous laissent généralement de marbre, ou peuvent tout au plus vous agacer sans déclencher l'envie ou le besoin de vous questionner. Face aux échecs, vous adoptez une confortable posture d'acceptation – « C'est comme ça » –, sans essayer de chercher les enseignements que vous pourriez en tirer. Vous vous trouvez facilement des excuses ou de bonnes raisons pour justifier des comportements que l'on vous reproche, ou encore de bonnes excuses pour ne pas changer. « Je suis comme ça, c'est à prendre ou à laisser », résume la façon dont vous vous positionnez face aux autres. Pas question de modifier quoi que ce soit dans votre façon d'être. Le bon côté ? Vous n'êtes pas dans le jugement. Vous prenez aussi les autres comme ils sont.

À l'origine : sévérité dans le jugement ou survalorisation parentale ? Les deux comportements provoquent souvent le rejet de tout ce qui s'apparente à une remise en question de ce que l'on fait ou de ce que l'on est. C'est à la fois une force et une faiblesse. Car, à ne rien vouloir questionner ou modifier en soi, on se prive des richesses de l'échange, et donc de la possibilité d'évoluer.

À explorer : s'ouvrir aux autres. Essayez de prêter attention aux critiques ou aux conseils récurrents, surtout lorsqu'ils viennent de proches bienveillants. Ils contiennent forcément de précieux éléments de changement et d'évolution. Sans compter que, à moins de vivre en ermite, nul ne peut faire l'économie d'ajustements dans les relations.

MAJORITÉ DE C

VOUS VOUS AIMEZ AVEC INTRANSIGEANCE

Votre regard est toujours fixé sur vos zones de faiblesse ou vos manques, très rarement sur vos points forts. Vos réussites ? C'est bien le minimum que vous pouviez espérer. Quant à vos échecs, ils vous obsèdent et démolissent aussitôt votre confiance en vous, amorçant une dynamique d'autocondamnation. Vous dites fonctionner à l'exigence, mais, en réalité, votre moteur est la tolérance zéro. Pour vous comme pour les autres. Vous ne vous passez rien, et projetez cette intransigeance sur votre entourage affectif et professionnel. Le problème est que votre estime de soi est fluctuante, soumise aux aléas du résultat. Elle augmente en cas de succès et dégringole en cas d'échec, ou de semi-réussite, que vous voyez évidemment comme un échec. Vous avez le plus grand mal à vous faire plaisir, car vous fonctionnez sur le mode effort-récompense. Et, étant donné que vous êtes rarement satisfait de vous, les gratifications sont plutôt rares…

À l'origine : trop d'attentes, trop de pression, barre placée trop haut ? Mais aussi peut-être une culture familiale basée sur la performance et la comparaison, qui mettent en priorité l'accent sur la faille. L'intransigeance avec soi peut aussi résulter du sentiment précoce de n'avoir pas été un enfant satisfaisant pour ses parents. D'où l'intégration de cette insatisfaction originelle que l'on retourne ensuite contre soi.

À explorer : cultiver la bienveillance envers soi. En essayant de substituer « faire de son mieux » à « être le meilleur ». En s'attardant sur ses réussites et ses talents, quels qu'ils soient. En cessant de juger les autres pour essayer de les comprendre. En accordant plus de place au plaisir (au lieu du devoir et de la performance) dans son quotidien.

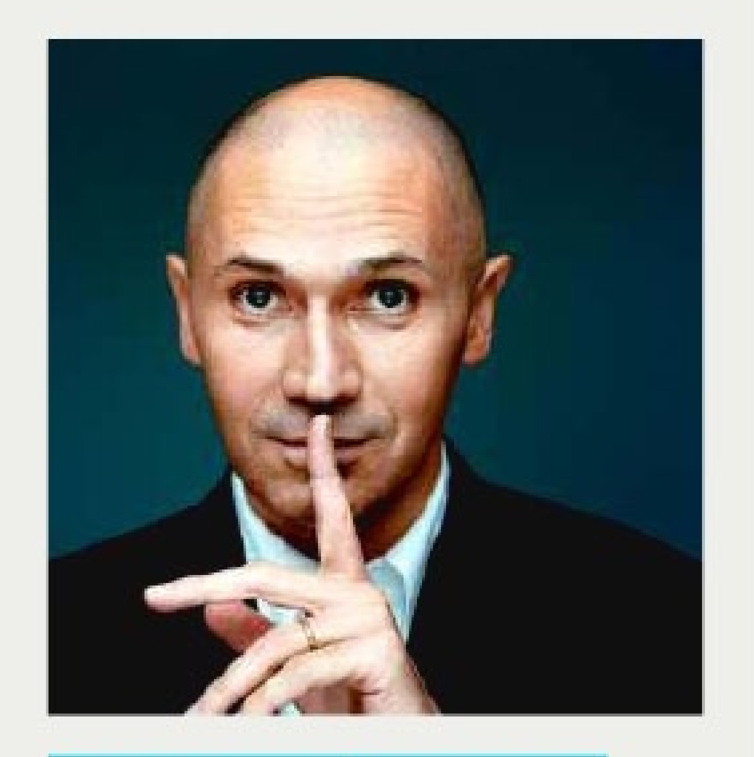
MAJORITÉ DE D

VOUS VOUS AIMEZ AVEC NÉGLIGENCE

Prendre sur soi, se faire passer derrière les autres, se contenter de peu… Vous connaissez par cœur. C'est même la trilogie qui résume votre relation à vous-même et aux autres. Le moins que l'on puisse dire, c'est que votre ego ne vous passionne pas. Vous n'êtes d'ailleurs pas loin de penser que prendre soin de soi est la définition moderne de l'égoïsme. Votre credo : l'altruisme. Générosité, empathie, modestie, voire sens du sacrifice, telles sont les valeurs que vous pratiquez. Quitte à vous léser. Et c'est bien là que le bât blesse, car vous avez tendance à confondre égocentrisme et souci de soi. Ce qui n'est pas sans vous frustrer dans certaines situations. Notamment lorsque l'on use et abuse de votre générosité, ou lorsqu'il vous manque l'assurance nécessaire pour faire valoir vos droits. Trop peu habitué à vous accorder de l'importance, vous avez également du mal à cerner vos besoins et vos envies et, de fait, encore plus à y répondre.

À l'origine : le sentiment de n'avoir pas été aimé d'un amour « différenciant », singulier. Le fait ou le sentiment d'avoir été négligé physiquement ou affectivement parce que le parent n'était pas assez présent, matériellement ou affectivement. Une culture familiale qui fait de l'altruisme et de l'abnégation les valeurs suprêmes, et qui diabolise le souci et le soin de soi.

À explorer : prendre conscience de soi. En commençant par se demander pourquoi nous nous faisons passer derrière les autres et en notant toutes les réponses qui nous viennent à l'esprit. Puis en affinant les questions : qu'est-ce que je supporte et que je ne devrais pas ? Que ferais-je pour moi si je m'écoutais davantage ? Quels en seraient les effets, en moi et autour de moi ? Enfin, en se fixant de petits rendez-vous réguliers sur le thème « je pense à moi ».



MON EXPÉRIENCE

“J'ai arrêté d'être dur avec moi depuis que je suis père”

« L'autocompassion est difficile pour beaucoup d'entre nous, dont je fais partie. Rien dans mon éducation ne m'y a préparé : mes parents avaient eu une vie dure et, pendant longtemps, je me suis efforcé de faire comme eux : ne pas écouter mes émotions, être dur avec moi-même, ne pas écouter la fatigue, ne pas m'occuper de moi, respecter à tout prix la parole donnée, ne surtout pas décevoir. “Toute forme d'autocompassion fera de toi une créature molle et velléitaire”, me disais-je. Eh bien, tout cela m'a presque complètement quitté depuis que je suis devenu père. L'amour pour mes enfants m'a appris à m'aimer moi-même. »

Propos recueillis par H. F.

DENIS ROUVRE/MODDS

3. REMERCIER LES AUTRES

Exprimer sa gratitude n'est pas facile. Cela nous engage, nous fait prendre un risque. Pourtant, même très longtemps après, nous en ressentons les bienfaits. Dire merci, un vrai merci, participe activement à notre équilibre émotionnel.

PAR CÉCILE GUÉRET – PHOTOS EMANUELE SCORCELLETTI

Nous avons appris, enfant, à remercier la boulangère lorsqu'elle nous offrait un bonbon. Le monsieur qui nous rapportait notre ballon. Le professeur qui nous tendait notre copie. Le collègue de bureau pour une information importante. Merci par-ci, merci par-là : tout le monde sait faire. Et à ceux qui ne disent rien, nous pouvons toujours répondre : « Merci mon chien », afin de souligner comme ils sont mal élevés de manquer à cette simple politesse humaine.

La véritable gratitude semble, en revanche, bien plus difficile. D'abord parce qu'elle nous met dans une situation de faiblesse momentanée aux yeux de l'autre. Nous admettons que nous avons besoin de lui, ce qui, dans notre société hyperindividualiste prônant l'autonomie, peut nous faire sentir redevables ou dépendants. La gratitude est aussi une prise de risque : si l'autre n'est pas bienveillant, il pourrait en profiter pour marquer sa supériorité, souligner nos manquements et nous plonger dans un moment de honte. Il s'y joue en effet une demande de reconnaissance ontologique. À ce moment crucial où nous nous dévoilons, nous le remercions de nous accepter tels que nous sommes. « Nous sommes reconnus par l'autre dans notre unicité et notre totalité », écrit la psychologue et gestalt-thérapeute Sylvie Schoch de Neuforn[1] à propos de ce que le philosophe Martin Buber a si bien nommé la rencontre « je-tu[2] ». Advient alors l'instant pur de la confirmation mutuelle, « chacun se rendant disponible à l'autre, chacun étant révélé par l'autre », ajoute-t-elle. Ce moment, de quelques minutes parfois, prend une densité rare, une épaisseur qui nous semble durer des heures.

« Une présence n'est pas quelque chose de fugitif et de glissant, c'est un être qui nous attend et qui demeure », révélait Martin Buber. Mais, pour cela, encore faut-il reconnaître à l'autre son altérité. C'est parce qu'il m'est différent que j'ai besoin de lui. C'est sa singularité que je remercie. Exprimer notre gratitude nous engage dans une présence entière à l'autre, sans réserve ni faux-semblants. C'est un abandon, un saut dans l'inconnu de la rencontre qui nous fait transgresser nos propres limites et quitter la certitude que nous avons de nous-mêmes. Un dévoilement qui nous enseigne sur ce que nous ne connaissions pas de nous, parce que nous ne nous étions pas encore révélés dans cette rencontre singulière. « Il est vrai que pour sortir vers l'autre, on doit connaître intimement le lieu de départ. On doit avoir été chez soi, être chez soi », admettait Martin Buber. La gratitude est un mouvement hors de soi, vers l'autre, qui nous met dans une relation d'alter ego, nous anoblit et nous élève. Un moment dont, comme Christelle, Christine et Laure, nous pouvons nous souvenir longtemps avec émotion. Et avec gratitude.

LEXIQUE

Remerciement. Vient du latin *mercedem*, « salaire, récompense » et montre bien que nous remercions pour une chose précise.

Gratitude. Du latin *gratus*, « reconnaissant », elle désigne plus largement le sentiment d'affection pour quelqu'un à qui nous savons gré, et lui témoigne comme il nous est agréable.

1. *In* Un dialogue thérapeutique *(L'Exprimerie, 2002)*.
2. *In* Je et Tu *(Aubier, 2012)*.



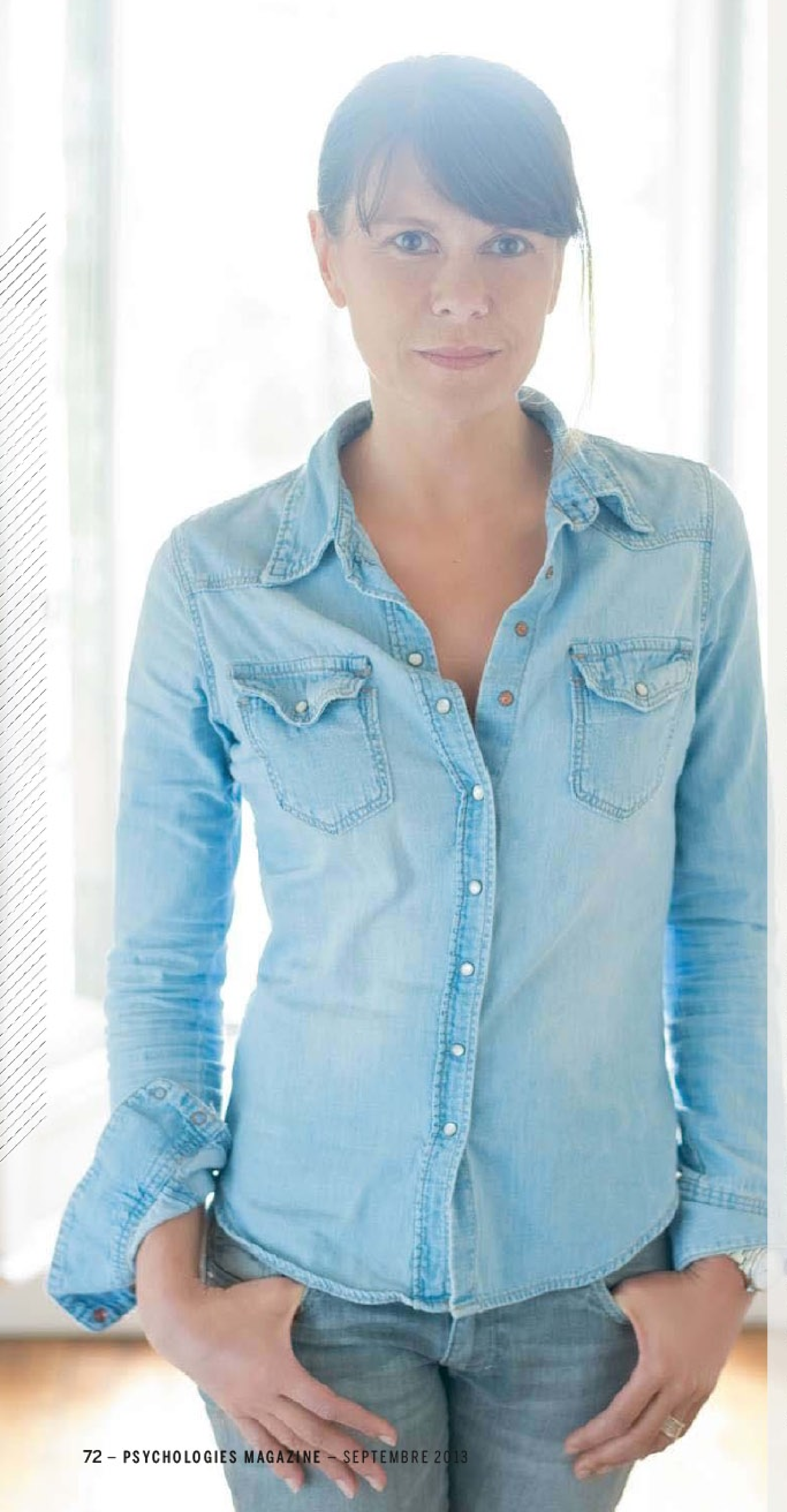
“J’ai dit merci... à mon directeur”

CHRISTELLE, 36 ANS, RESPONSABLE DE COMMUNICATION

« Je suis allée, en 2011, en mission dans un secteur éloigné de mon domaine de compétences. Elle fut courte, neuf mois, mais le directeur qui m’a prise dans son équipe a beaucoup compté dans mon parcours professionnel. Il m’a positionnée comme collaboratrice de référence et m’a permis de m’affirmer comme manager. Il m’a montré, par la constitution de son équipe de direction – très féminine –, que je pouvais accéder à un poste de responsabilité. Il m’a aussi prouvé que, même dans cette entreprise cloisonnée, je pouvais aspirer à changer de secteur. À la fin de la mission, au moment d’écrire un classique e-mail commun d’adieu, j’ai su que je n’en enverrai qu’un : à lui seul. Il m’avait fait, sans s’en rendre compte, un formidable cadeau. Je n’aurais pas osé lui dire de visu. J’aurais eu peur d’être impudique, trop impressionnée, de ne pouvoir m’exprimer clairement. Je lui ai donc écrit un long message, dans lequel je lui disais qu’il avait été pour moi un père professionnel. J’ai craint qu’il me prenne pour une illuminée, une lèche-bottes, une groupie, ou qu’il croit à un coup de cœur. Mais non, il a compris ma sincérité et m’a fait une réponse attentionnée. Dans le monde de l’entreprise, où il est question de chiffres, de rentabilité, d’efficacité, je savais que cet éclat de sincérité pouvait être hors cadre. Pour autant, j’étais heureuse et fière d’ouvrir ce moment d’échange. Non seulement il m’a nourrie, m’a donné confiance, mais il m’a aussi permis ce beau geste de gratitude. Pour cela aussi, je lui suis reconnaissante. »

Propos recueillis par C.G.

>>>



“Je dis merci… à ma fille”

CHRISTINE, 40 ANS, RESPONSABLE DES ACHATS

« Grâce à ma fille Élise, avec qui j'ai vécu un conflit et une rupture brutale il y a un an et demi, j'ai commencé un travail thérapeutique que je n'osais pas faire depuis dix ans. Après des années de tension, elle a décidé, à 17 ans, de partir vivre chez son père et de couper les ponts avec moi pendant plusieurs mois. Ce fut le plus gros chagrin de ma vie. Une amputation. Mais, même si cela a été d'une violence inouïe, je lui en suis reconnaissante. Au-delà de l'alibi de la crise d'adolescence, elle m'a obligée à me poser des questions sur moi. N'étions-nous pas dans une relation trop fusionnelle ? Que répétais-je d'un conflit mère-fille ?
Sans nier sa personnalité et ses difficultés, j'ai pris ma part de responsabilité. Aidée d'une formidable thérapeute, j'ai appris à me connaître et à me respecter. À mieux comprendre mon histoire, mes fragilités, à apprendre à les transformer. J'ai fait cette thérapie grâce à Élise, pour elle, mais surtout pour moi, et aussi pour mon fils et le reste de mon entourage. Dans ma vie personnelle comme professionnelle, cela m'a donné la solidité et la force pour changer ce qui ne me convenait plus.
Je suis désormais capable d'écouter Élise sans jugement, ni sur elle ni sur moi. Nous nous parlons en adultes, non plus sur la défensive. Elle vit toujours chez son père, mais nous pouvons à nouveau passer des moments sympas et complices ensemble. Elle me dit que j'ai changé de façon incroyable, j'en suis heureuse. C'est vrai que je suis bien mieux avec moi et avec les autres. Témoigner ici me permet de lui exprimer ma gratitude. »
Propos recueillis par C.G.



“Je n’ai pas assez remercié… mon instituteur”

LAURE, 36 ANS, CONSULTANTE SUR LA DIVERSITÉ

« J’avais – et j’ai toujours ! – un immense respect pour mon instituteur de CM1-CM2, monsieur Mouchel. Il m’a invitée à l’exigence, à aller au bout de moi-même, à croire en mes talents. À être équilibrée, évitant de me concentrer uniquement sur les résultats scolaires, pour aussi pratiquer le chant, le sport. Et, surtout, à respecter les autres, à ne pas faire la maligne quand j’étais la meilleure ! À la fin du CM2, avec une camarade, nous avons organisé une quête pour lui offrir un beau cartable ainsi qu’une fête. Ému aux larmes, il m’avait dit : “Le plus beau cadeau serait que tu reviennes me voir.” Je m’y étais engagée, persuadée d’honorer ma promesse… Puis j’ai été prise par l’entrée en sixième et ma nouvelle vie. Il est mort brutalement lorsque j’étais en cinquième. J’avais gardé en mémoire ma promesse, mais j’ai loupé le coche. Aujourd’hui encore, je suis triste de ne pas l’avoir honorée. À 13 ans, j’ai ainsi réalisé la fragilité de la vie et ma responsabilité à prendre soin des belles relations qu’il m’était donné de vivre. À partir de ce moment, exprimer ma gratitude est devenu une priorité que je m’efforce de mettre en mots – paroles, cartes, e-mails… – avant le reste. À la fin du collège, j’ai envoyé des lettres aux deux profs qui m’avaient marquée. L’une a répondu, l’autre pas. Ce n’est pas grave : moi, j’ai fait ma part, je ne peux pas contrôler comment le destinataire le reçoit. Ma gratitude n’est pas une mondanité ni une politesse. Je veille à ce qu’elle soit juste, authentique et incarnée. J’y mets une grande rigueur. »

Propos recueillis par C.G.



4. VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE

Elle est partout. Dans les médias, en librairies, en cabinets et dans les hôpitaux, la méditation de pleine conscience s'impose comme « la » nouvelle technique antistress… Que peut-elle vraiment ? Explications et initiation.

Par Anne Laure Gannac

DÉFINITIONS

Trois approches thérapeutiques

Pleine conscience : pratique de méditation d'origine bouddhiste invitant à développer une conscience de chaque instant, claire, non réactive et non discriminante. Les bouddhistes considèrent cet état d'ouverture comme une qualité innée de l'esprit, mais qui, abîmée par nos modes de vie, d'éducation et de pensées, nécessite d'être cultivée volontairement par la pratique de la méditation.
MBSR : *mindfulness-based stress reduction* ou « réduction du stress fondée sur la pleine conscience ». À l'origine de cette méthode, un médecin biologiste américain, Jon Kabat-Zinn, passionné par les pratiques du yoga et de la méditation. Dans les années 1970, il met en place un protocole de thérapie cognitive basé sur la pleine conscience. Proposée au centre hospitalier du Massachusetts, aux États-Unis, dès 1979, ses effets sont scientifiquement reconnus dans le traitement de douleurs physiques et psychiques liées, pour beaucoup, au stress.
MBCT : *mindfulness-based cognitive therapy* ou « thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience ». Élaboré par le psychologue canadien Zindel Segal et les Britanniques John Teasdale, chercheur en neurosciences, et Mark Williams, psychiatre, ce programme repose sur le protocole MBSR tout en y intégrant des éléments de thérapies cognitives et comportementales. Ce programme de thérapie de groupe de huit séances de deux heures est scientifiquement reconnu pour la prévention des rechutes dépressives chez des personnes ayant connu au moins trois épisodes dépressifs. Son champ d'application s'élargit progressivement aux addictions et aux troubles alimentaires.

« Le pays de Descartes et de la dogmatique séparation du corps et de l'esprit est en train de vivre une révolution. » À l'origine de cette révolution constatée par Jean-Gérard Bloch, médecin rhumatologue : la méditation de pleine conscience. Ou comment apprendre à porter son attention, volontairement, sur ce que l'on vit, sans jugement, instant après instant.
Un concept bouddhiste qui, passé par le filtre des neurosciences et des thérapies cognitives sur une idée de l'Américain Jon Kabat-Zinn (encadré ci-contre), est devenu un outil thérapeutique permettant de lutter contre l'anxiété, la douleur, les rechutes dépressives et autres maux typiques de nos sociétés contemporaines. « Il y a encore cinq ou six ans, lorsque je parlais de la méditation de pleine conscience à mes patients ou en conférence, tous me regardaient avec de gros yeux, se demandant de quelle secte je sortais, se souvient la psychiatre Yasmine Liénard[1]. Désormais, ce sont les gens qui me contactent, pour des renseignements ou pour pratiquer. »

LA DÉCOUVERTE EN PSYCHIATRIE

Pourquoi ce changement ? Tout est parti du monde de la psychiatrie, rappelle-t-elle : « À l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, où je pratiquais, on proposait certes des thérapies cognitives et comportementales, mais surtout de la psychiatrie classique, médicamenteuse. C'est alors que l'on a découvert, au début des années 2000, les travaux de Segal, Williams et Teasdale [encadré ci-dessus], montrant les effets d'une nouvelle technique de thérapie cognitive fondée sur la méditation, contre la rechute dépressive. Cas contre lequel nous butions particulièrement à l'époque. Comme Christophe André, David Servan-Schreiber et quelques autres, j'ai ainsi décidé de me former à ces techniques et à celles de Jon Kabat-Zinn. Nous en sommes tous rentrés avec cette conviction que la méditation pouvait transformer la psychiatrie, ce qui a peu à peu attiré les gens en quête d'alternatives à la psy classique. »
La médiatisation fait le reste : « Chaque fois que Christophe André sort un livre, je vois une nouvelle vague de patients arriver ! » plaisante Yasmine Liénard. Et, depuis quelques années déjà dans nos pages, mais récemment dans les magazines non spécialisés, c'est à Jon Kabat-Zinn lui-même que l'on donne la parole[2], après plus de vingt ans de notoriété outre-Atlantique et d'anonymat en France. Ce retard n'est certainement pas sans lien avec notre attachement culturel à la psychanalyse, qui rend plus difficile qu'ailleurs la diffusion des travaux du camp comportementaliste…

LA MULTIPLICATION DES ÉTUDES

Jean-Gérard Bloch ajoute que ce soudain succès de la pleine conscience tient à la quantité impressionnante d'études scientifiques parues ces dix dernières années : « Pour les Occidentaux, a fortiori les très cartésiens Français, la science ne peut pas valider une simple "investigation intérieure" comme l'est la méditation. Or, avec les techniques d'imagerie, qui permettent de visualiser les mécanismes à l'œuvre dans le cerveau lors des états méditatifs, et bien d'autres études, cela est devenu "vrai" selon nos propres critères, parce que visible et vérifié. » Cela explique, selon >>>

HENRIKE STAHL/DISTINCT IMAGE

>>> lui, qu'il n'ait eu aucune difficulté à mettre en place, en début d'année, un diplôme universitaire « Médecine, méditation et neurosciences » à l'université de Strasbourg et, bientôt, il en est persuadé, dans d'autres universités françaises. « Au cours de leur formation, de plus en plus de futurs médecins et futurs psys se montrent intéressés par la pleine conscience et par les approches "corps-esprit" en général. » Et même si la France a encore du retard en la matière par rapport aux États-Unis, les projets de modules de méditation de pleine conscience dans les écoles, auprès des élèves comme des enseignants, mais aussi dans les entreprises, commencent à se développer.

LES RISQUES DE CONFUSION

Qui les propose ? C'est la question préoccupante, d'après Yasmine Liénard, qui avoue que, en coulisses, ce monde désormais vaste de la pleine conscience vit une guerre entre les non-psys et les psys, dont elle est. « Avec ce succès, on a vu toutes sortes de gens, n'ayant aucune connaissance de la psychologie mais s'intéressant de près ou de loin à la méditation, proposer leur expérience pour tout soigner ! » Ce qui, explique-t-elle, représente un double danger : « D'abord celui de laisser croire qu'il suffirait de s'asseoir et de respirer pour ne plus avoir aucun problème ni aucune maladie, c'est faux, bien sûr ! On ne soigne pas tout et n'importe quoi avec la méditation. Certaines maladies bien identifiées sont soignées par le biais des protocoles MBSR et MBCT [encadré p. 75], à la fois très précis, très pédagogiques et répondant à des indications particulières. »
Autre danger : confondre les champs du développement personnel et de la psychiatrie. « Dans le premier, on peut certes choisir de suivre un groupe de méditation de pleine conscience dirigé par une personne formée à la MBSR. Mais on peut aussi trouver une personne offrant une formidable initiation à la méditation – pas nécessairement de pleine conscience – sans avoir de connaissances psy ni de formation à la MBSR. Un séjour auprès de Thich Nhat Hanh[3], par exemple, sera bien plus enrichissant qu'auprès d'un formateur MBSR qui n'a qu'un an de pratique ! En revanche, dans le cas de la maladie psychique, la méditation de pleine conscience est utilisée en tant qu'outil cognitif, c'est-à-dire comme un travail spécifique sur les pensées, et proposée dans le cadre d'une prise en charge plus complète. Et, pour cela, des connaissances psy sont absolument indispensables. »
S'autoproclamer spécialiste de la lutte contre le stress sous prétexte d'avoir fait trois ou dix retraites de méditation : la tentation est grande, pour qui veut surfer sur la vague. Mais c'est une dérive inquiétante, reprend Yasmine Liénard, « parce que dans un groupe de personnes qui vous disent souffrir d'anxiété, vous pouvez très bien avoir un schizophrène ou un suicidaire, et vous devez être en mesure de les voir ». À la tête d'une commission créée au sein de l'ADM[4], elle se donne pour mission de réguler cet univers en pleine expansion, mais sans pour autant freiner celle-ci, ni stimuler les conflits internes… Tâche délicate mais nécessaire si l'on ne veut pas gâcher ce début de petite révolution française.

1. Yasmine Liénard, auteure de Pour une sagesse moderne, les psychothérapies de troisième génération *(Odile Jacob, "Poches", 2013).*
2. Jon Kabat-Zinn, en une de L'Express, *semaine du 22 au 28 mai 2013.*
3. Maître bouddhiste, il a créé le Village des Pruniers, en France, où il accueille des méditants depuis 1982 (villagedespruniers.net).
4. L'Association pour le développement de la mindfulness (ADM) vise à faire connaître la pleine conscience et ses visées thérapeutiques, mais aussi à répertorier les médecins et thérapeutes formés aux MBSR ou MBCT (association-mindfulness.org).



MON EXPÉRIENCE

"Entre deux consultations, je médite"

« C'est une pratique que j'ai la chance de pouvoir exercer dans ma vie privée et professionnelle. Je démarre mes journées par dix à trente minutes de pleine conscience, soit en méditation assise, soit en effectuant des mouvements d'étirements très très lents. Ensuite, dans les moments de transition, de transport, d'attente entre deux consultations, je médite en m'efforçant d'être seulement dans l'instant présent. Je fais également des exercices dans les groupes de méditation en même temps que mes patients. Enfin, une fois par an, je pars en retraite comme simple méditant dans un monastère. »
Propos recueillis par H. F.

DENIS ROUVRE/MODDS

INITIATION

PETITS EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE

Trois spécialistes proposent leur solution pour se remettre au diapason du présent et faire baisser son niveau de stress.

S'ancrer dans le sol et dans ses sensations

« Debout ou assis, où que vous soyez, dans une file d'attente, dans le métro ou le bus, à votre bureau, portez toute votre attention sur la plante de vos pieds : quelles zones sont en contact avec le sol ? Que ressentez-vous ? Un appui fort ou léger ? Sans juger, il s'agit uniquement de ressentir. Durant vingt ou trente secondes d'abord, chaque jour, puis progressivement un peu plus longtemps, cet exercice apaise rapidement, en facilitant un retour au ressenti et un ancrage dans le sol, dans le réel, quand les pensées ont, au contraire, tendance à nous en éloigner. »

Proposé par Jean-Gérard Bloch, médecin rhumatologue.

Voir pour la première fois

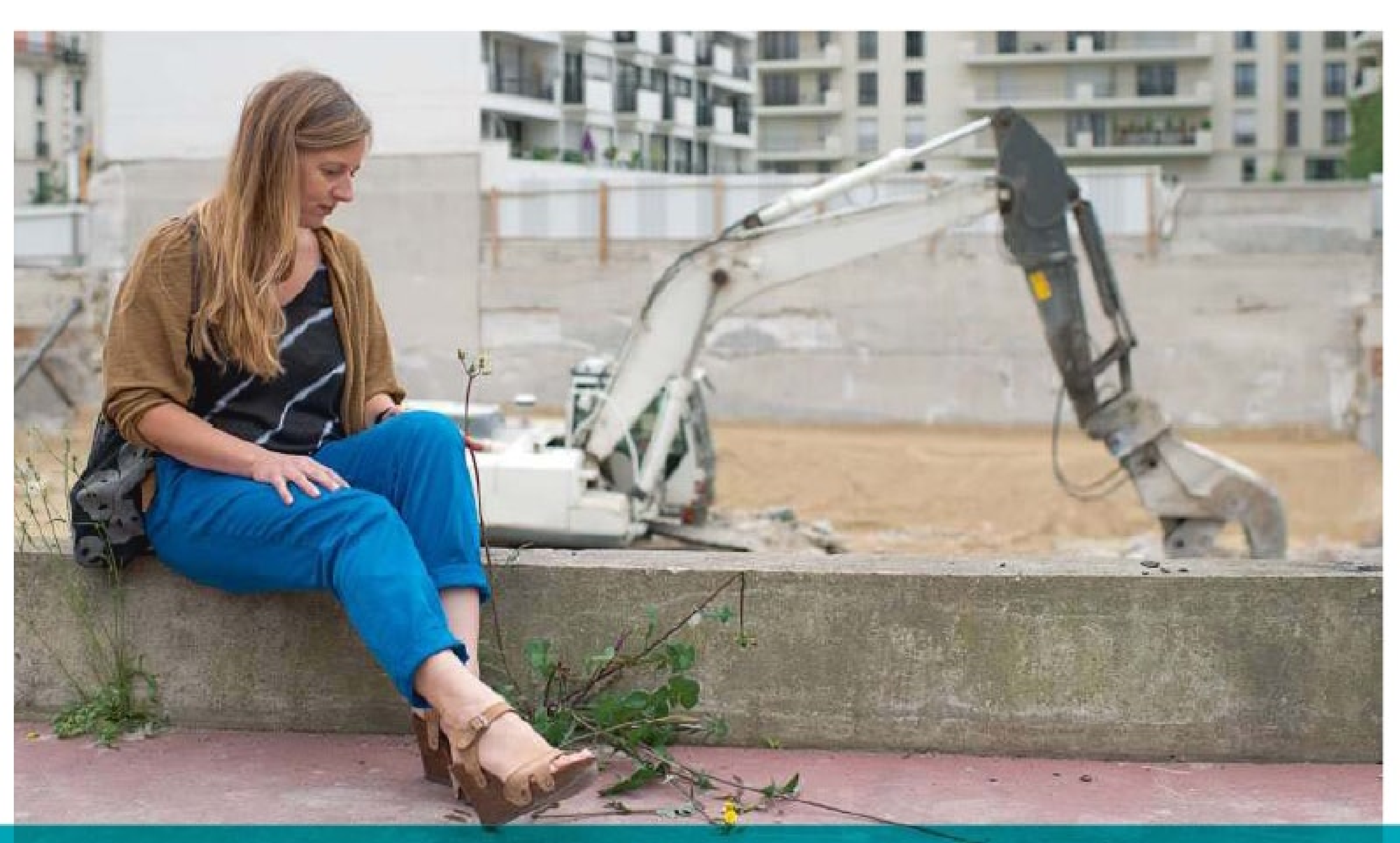
« Regardez tout ce qui est autour de vous comme si vous veniez d'arriver sur terre. Sans nommer, sans juger. Regardez les couleurs, les matières, les lignes, les courbes, les reliefs, les reflets de lumière, comme vous le feriez dans une exposition d'art contemporain, où toute chose est à sa place. Chaque fois qu'une pensée ou un jugement s'impose, laissez-les partir et revenez à la perception visuelle en vous entraînant à regarder jusqu'aux détails les plus anodins : poussière au sol, fil tiré d'un vêtement, pointe de cheveu…
Cet exercice coupe les associations de pensées et ramène dans l'instant présent de façon immédiate. Il permet aussi d'apprivoiser son esprit en constatant que celui-ci juge en permanence ; or, cette tendance au jugement, à la catégorisation, donc à la comparaison, à la préférence et à l'exclusion, est à l'origine de beaucoup de nos maux. Regarder en pleine conscience permet de sortir de ce mode de pensée pour développer un esprit d'ouverture. »

Proposé par Yasmine Liénard, psychiatre.

Dépasser une émotion douloureuse avec « Rain »

« **R = reconnaissez la présence de l'émotion forte.** Prenez le temps de ressentir celle qui vous traverse : quelles en sont les sensations corporelles ? Où se situent-elles ? Dans le ventre, dans la gorge, dans la poitrine… ?
A = acceptez l'émotion. Ne cherchez pas à la nier ou à lutter contre : laissez-la vous envahir, soyez avec elle, nommez-la.
I = investiguez l'émotion. Quelles sont les pensées qui surgissent avec elle ? Et quels autres sentiments ? Les reconnaissez-vous ? Vous sont-ils habituels ? L'objectif est d'entrer plus profondément dans l'émotion, d'apporter toute son attention consciente à l'expérience physique et mentale qu'elle propose, mais sans effort d'analyse, par le seul ressenti et le constat.
N = non-identification à l'émotion. Les étapes précédentes permettent de prendre conscience de ses habitudes émotionnelles et de la façon dont on s'enferme dans ses émotions difficiles, à coups de pensées répétées systématiquement. Pour poursuivre dans cette prise de distance et cette "désidentification" à son émotion, élargissez peu à peu votre attention en la portant, non plus aux seules zones où elle se manifeste, mais au corps dans son entier, puis, peu à peu, à votre environnement, aux sons, au paysage, dans une attention claire et consciente. Cet exercice donne non seulement les moyens de sortir de la tourmente émotionnelle, mais aussi de trouver d'autres façons de l'exprimer, par exemple en disant son désaccord ou sa déception plutôt qu'en les ruminant. »

Proposé par Hélène Filipe, psychologue clinicienne, coauteure de *Méditation : la pleine conscience pour les nuls* (First Éditions, 2013).

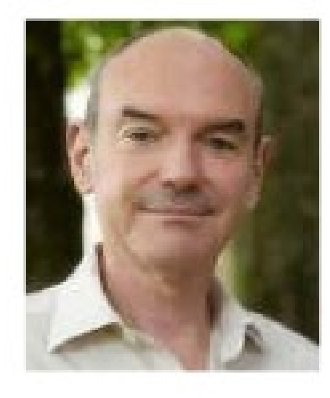




5. SE RELIER À LA NATURE

Au milieu des tours de verre et de béton, notre journaliste a cherché le contact avec les éléments : arbres, fleurs, odeurs, couleurs… Guidée par l'écopsychologue Jean-Pierre Le Danff, elle a appris à respirer, à regarder, à se poser.

PAR LAURENCE LEMOINE – PHOTOS EMANUELE SCORCELLETTI



JEAN-PIERRE LE DANFF

Psychothérapeute, il s'est formé à la gestalt, à l'écologie profonde, au travail qui relie et à l'écopsychologie, dont il a théorisé sa propre version. Il s'est aussi formé à la thérapie sociale, afin d'y trouver des outils pour susciter plus de coopération entre les décideurs et les professionnels d'un côté et les écologistes de l'autre (ecopsychologiefrance.wordpress.com).

« Levallois, ville fleurie. » Laissez-moi vous décrire ce que je vois depuis les fenêtres de mon bureau, à la rédaction de *Psychologies*. De gauche à droite : un mur de verre de douze étages, probablement la façade d'un grand groupe d'assurances, dans lequel se reflète le « paquebot » dans lequel nous travaillons ; au milieu, des résidences modernes, blocs beiges de six ou huit étages, avec baies vitrées et balcons, tous identiques ; à droite, ce qui reste d'un immeuble fraîchement démoli, chantier de gravats dans lequel s'affairent des pelleteuses. Au milieu, quelques arbres subsistent dans l'enclos d'un square. Le quartier, par son « artificialisation » grandissante, a quelque chose d'oppressant. « Est-ce ainsi que les hommes vivent ? » Ce vers[1] d'Aragon me vient souvent à l'esprit lorsque le ciel se fait plus lourd, que la tension monte au journal ou que me manque le courage de monter dans le métro bondé qui me sépare de chez moi. Comment trouver de l'air, de l'apaisement, de la beauté dans un tel environnement ?

J'ai appelé Jean-Pierre Le Danff à la rescousse, lui ai demandé de quitter son charmant village du Morbihan pour venir m'initier, ici, aux bienfaits de l'écopsychologie. Cette discipline nouvelle, dont il est l'un des rares

PIERRE-YVES NICOLAS





représentants en France, constitue une passerelle entre le monde des psychothérapies et celui de l'écologie. « Parmi d'autres causes, nombre de nos pathologies contemporaines – cancer, dépression, anxiété, perte de sens… – sont probablement la conséquence de la destruction et de l'enlaidissement de notre environnement, m'a-t-il expliqué par téléphone. Nous avons tendance à nous culpabiliser de nous sentir inadaptés. Mais ce sont nos conditions de vie qui deviennent anormales. »
L'écopsychologie postule que le monde extérieur que nous construisons est le reflet de nos mondes intérieurs : ses désordres sont les nôtres. Dès lors, elle étudie les processus psychiques qui nous lient ou nous séparent de la nature. Et propose des pratiques de réconciliation. L'idée d'expérimenter ces pratiques en ville, lui qui les propose d'ordinaire dans ses landes bretonnes, a tout de suite plu à Jean-Pierre Le Danff. « L'un des enjeux des villes de demain est d'y retrouver de la naturalité pour redevenir vivables. En nous reconnectant, chacun, à notre besoin de nature, nous pouvons contribuer à ces révolutions vertes déjà à l'œuvre dans certaines métropoles, comme New York. Le changement ne peut venir que de nous. »

Nous démarrons notre expérience dans la salle de réunion du journal.

Meubles noirs, murs gris, moquette aux motifs de code-barres. Assise, les yeux fermés, je me laisse guider. « Nous ne pouvons pas être pleinement en contact avec la nature si nous ne sommes pas d'abord en contact avec la nature qui nous est la plus proche, notre propre corps », m'annonce Jean-Pierre Le Danff, avant de m'inviter à porter mon attention sur mon souffle, sans chercher à le maîtriser. « Observez ce qui se passe en vous. De quoi avez-vous conscience, maintenant, dans votre corps ? »
Je constate ma respiration ténue, comme si je tentais de limiter les échanges entre cette salle et moi, son air climatisé, l'odeur des revêtements. Je sens mon dos courbé, mon corps affaissé sur la chaise, fatigué. Mon souffle ralentit. Douce, la voix de l'écopsychologue poursuit. « Observez vos idées, laissez-les défiler comme des nuages au loin, dans votre ciel intérieur. De quoi avez-vous conscience, maintenant ? » Mon front est crispé par un flot de pensées anxieuses : pourvu que je n'oublie rien de ce que nous faisons ici, comment le raconter ? Mon téléphone a bipé, qui a essayé de me joindre ? Ai-je signé l'autorisation de mon fils pour sa sortie scolaire ? Ce soir, livraison à 19 h 30, ne pas être en retard… État d'alerte permanent, épuisant. « Observez ce que vous ressentez du monde extérieur, les sensations sur votre peau, les odeurs, les sons. De quoi avez-vous conscience, maintenant ? »
J'entends des pas se hâter dans le couloir, urgence, mon corps se tend, il fait frais dans la salle, dommage, l'air était doux dehors ; bras croisés, mes mains réchauffent mes bras, tic-tac de l'horloge, tic, tac, tic, tac, cadence, nuisance sonore ; dehors, le bruit des pelleteuses, des pans de >>>



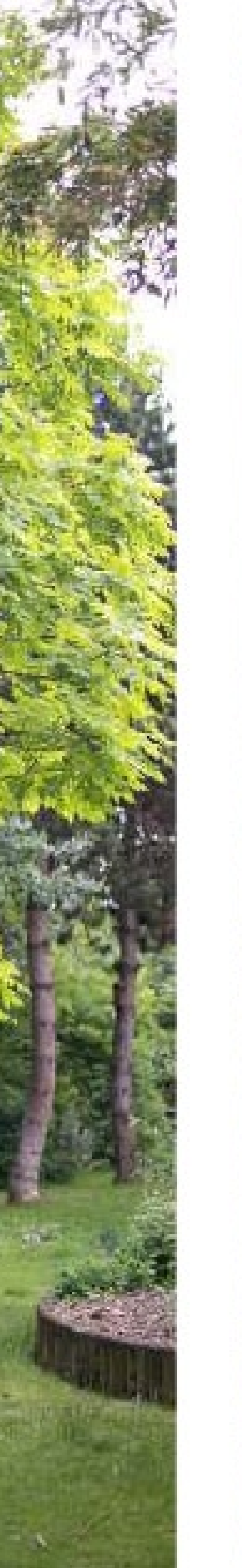
>>> mur qui s'effondrent, bam, tic, tac, tic, tac, dureté. « Quand vous serez prête, ouvrez les yeux, doucement. » Je m'étire, me lève, attirée par la fenêtre et la clameur de la récréation qui démarre dans l'école d'à côté. « De quoi avez-vous conscience, maintenant ? » Contraste. L'intérieur de la pièce, froid, inerte, l'extérieur vivant, le vent dans les arbres de l'école en contrebas. Mon corps dans un bocal, le corps des enfants qui s'ébattent dans la cour. Gris de la pièce, vert des feuillages. Contraste. L'envie d'être au-dehors.

Nous sortons à l'air libre, à l'affût de ce qui peut ressembler encore à la nature.

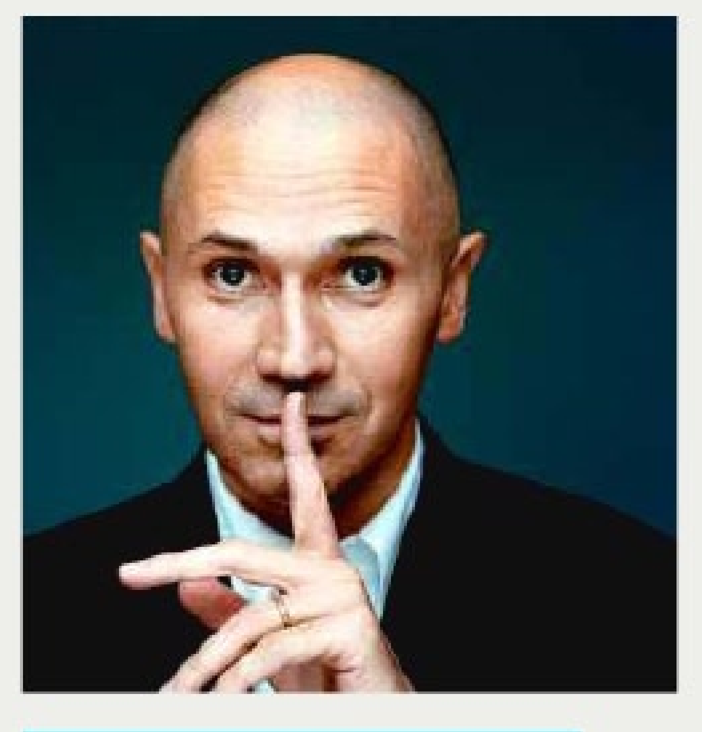
Qu'allons-nous trouver de vivant dans ces rues bétonnées ? « Dans la salle de réunion, après ce temps d'intériorisation, votre œil a cherché ce qui répondait à votre besoin : le mouvement, la couleur, le vent, me renvoie Jean-Pierre Le Danff. Il l'a trouvé sans que vous le dirigiez. Au cours de notre promenade, continuez à faire confiance à votre regard pour se porter vers ce qui vous fait du bien. » Nous déambulons en direction des quais de la Seine. Vrombissement des voitures, freinage du bus, un cycliste qui déboîte en râlant. L'écopsychologue me parle de la marche, comment elle va nous préparer à l'objectif que nous nous sommes donné : trouver un coin de verdure dans lequel nous immerger. « Au Japon, me raconte-t-il, la cérémonie du thé se déroule dans des jardins minutieusement pensés pour que la marche vers le pavillon à thé amène le corps et l'esprit à trouver le calme. Ici, des dalles de pierre espacées nous obligent à ralentir le pas. Nous devenons plus attentifs aux composantes de la nature qui se manifestent autour de nous. Nous allons vers l'apaisement qui va permettre de nous relier à elle. »
Au sol, des brindilles, des fleurs tombées des arbres. Un pissenlit dans la fissure du trottoir, un moineau qui sautille. Dans un parterre, du romarin. Une pluie fine se met à tomber. Habituellement, je me serais abritée. Mais j'ai envie de poursuivre cette marche de plus en plus lente dans laquelle mes sens se déploient. Odeur estivale du bitume mouillé. Des silhouettes en costume courent se réfugier. Une enfant s'échappe en riant du parapluie de sa mère. Contraste. Ma main qui s'attarde dans le feuillage bas d'un arbre.
Arrêt sur le pont de Levallois. Nous nous accoudons à la rambarde pour contempler le fleuve. À gauche, d'où nous venons, les façades de verre, les bolides de la voie sur berge, gris, béton, dureté. Devant nous, l'écoulement puissant de l'eau verte, la chaloupe tranquille des péniches amarrées, un cygne sous les branches des saules. Si je me place derrière le bac de fleurs attaché à la rambarde, en me baissant un peu, j'ajoute une touche de couleur au paysage. « Vous voyez ? Les fleurs jaunes, dans le bac, ne bougent pas de la même manière que les violettes », me fait remarquer Jean-Pierre Le Danff. Regards de connivence, saveur de ces choses-là quand on leur redonne de l'importance.

Nous quittons le pont par l'escalier qui descend vers l'île de la Jatte.

Même ici, entre les tours et les voies rapides, on découvre des oasis de verdure. Nous poursuivons notre déambulation en vue de trouver un lieu propice au moment vers lequel convergent les stages d'écopsychologie animés par Jean-Pierre Le Danff : le solo. En Bretagne, ses stagiaires sont invités à s'isoler dans un lieu de leur choix et à y rester pendant une heure ou deux, à ressentir ce qui se passe en eux et autour d'eux. Lui-même a expérimenté ces temps. Il me raconte une journée et une nuit seul dans une lande écossaise, sans montre, sans téléphone, sans livre ni nourriture, à se recueillir sur un lit de fougères. L'expérience, me confie-t-il, a été puissante. Quand l'obscurité est arrivée, un sentiment de plénitude et de reliance l'a envahi.
Mon objectif est autre : parvenir, le temps d'une pause dans ma journée de travail, à me restaurer intérieurement. L'écopsychologue me donne ses consignes : « Continuez à marcher lentement, dans la conscience de ce que vous ressentez, jusqu'à trouver l'endroit où vous vous dites "C'est là". Restez-y, n'attendez rien, ouvrez-vous à ce qui est. »
Je me donne trois quarts d'heure, je règle l'alarme de mon téléphone et l'enfouis dans mon sac. Je marche dans l'herbe à présent, le sol est souple, je quitte mes sandales. J'emprunte un chemin au bord de l'eau. Mon pas lent dans l'herbe fraîche. En sens inverse, des joggeurs ruisselant de sueur, écouteurs dans les oreilles. Le clapotis de l'eau. Des canards sur la rive. Une odeur de terre. Dans l'eau, un Caddie. Un sac plastique dans la branche d'un arbre. Laideur. Mon regard vers les feuilles. Nuée d'oiseaux







dans le ciel. À gauche, une étendue d'herbe, un arbre incliné : « C'est là. » Je m'assois, m'adosse. L'inclinaison est parfaite. Mon regard attiré par d'autres arbres sous lesquels je vais m'allonger, bras en croix, répondant aux branches déployées au-dessus de moi. Symphonie du vent dans les feuilles. Ondes vertes de droite à gauche, de gauche à droite. Un oiseau répond à un autre. Trilles, staccato.

Mes sens en éveil dans un opéra de verdure. Le temps s'écoule, loin du tic-tac oppressant de l'horloge.

Un moustique sur mon bras : repais-toi, gredin, je préfère être là avec toi que sans toi dans mon bocal. Mon regard s'envole le long des branches, vers les cimes, suit la course des nuages. L'urgence m'a quittée. Mon corps détendu. Mon regard s'enfonce entre les brins d'herbe, les tiges des pâquerettes. J'ai 5 ans. J'ai 10 ans. Je joue avec la fourmi qui s'est aventurée entre mes doigts. Trois quarts d'heure passent sans la moindre impatience. Mais je dois repartir. En retrouvant Jean-Pierre Le Danff, je ressens une paix, une joie, un accord. Nous rentrons doucement vers le bureau. Remontons les marches vers le pont. Devant nous, la voie rapide, les façades de verre. « Est-ce ainsi que les hommes vivent ? » Le paysage m'agresse, mais je ne ressens plus l'angoisse de celui qui se croit inadapté à ce monde-là. Ce qui est juste, c'est la plénitude que j'ai ressentie. Que faisons-nous dans ce quartier ? Quel journal ferions-nous dans un autre environnement ? « Dans des espaces si peu hospitaliers, comment s'étonner que l'humain se durcisse jusqu'à la violence, se soumette jusqu'à l'esclavage, s'insensibilise jusqu'à des formes d'autisme ? » commente Jean-Pierre Le Danff, semblant deviner mes pensées. Il suffirait d'un peu de nature pour redonner à ces lieux un peu plus d'humanité.

1. *Vers tiré du poème* Bierstube magie allemande *de Louis Aragon, in* Le Roman inachevé *(Gallimard, 1978).*

MON EXPÉRIENCE

“En pleine nature, je prends ma dose de calme”

« Je marche presque tous les jours environ une heure. J'aime les cathédrales de verdure. Dans ces espaces, je peux prendre ma dose de calme, de lenteur, de continuité. Ce sont des moments où j'atteins facilement un état contemplatif, une présence intense au réel. J'expérimente un sentiment d'appartenance au monde, aux saisons qui se succèdent. Des études ont montré que deux heures mensuelles de marche en forêt améliorent nos réponses immunitaires pendant un mois. Mais, attention, je parle d'une vraie balade, sans recherche de performance, sans portable à la main ou écouteur dans les oreilles. Une marche où l'on ouvre son esprit et son cœur à tout ce qui est là. »

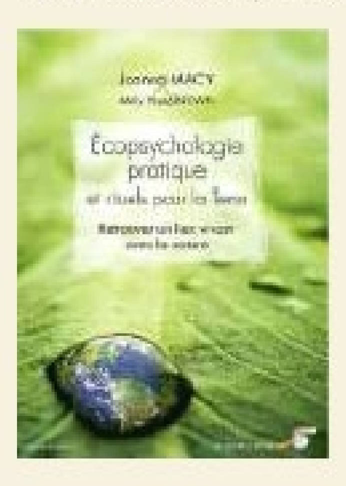
Propos recueillis par H. F.



POUR ALLER PLUS LOIN

À LIRE

ÉCOPSYCHOLOGIE PRATIQUE ET RITUELS POUR LA TERRE
de Joanna Macy et Molly Young Brown
Joanna Macy est la papesse de l'écopsychologie. Cet ouvrage présente sa méthodologie : le travail qui relie. Elle inspirera tous ceux qui souhaitent approfondir leur lien au vivant et œuvrer contre la catastrophe écologique.
Le Souffle d'Or, 2008.





COMPASSION, MANIFESTE RÉVOLUTIONNAIRE POUR UN MONDE MEILLEUR
de Karen Armstrong
Pour cette Britannique, la compassion reste le défi de notre époque : remplacer les instincts grégaires par l'empathie, le préjugé par la compréhension, etc. Et la clé vers un monde plus juste et harmonieux.
Belfond, 2013.

SUR PSYCHOLOGIES.COM

TCHATTER AVEC CHRISTOPHE ANDRÉ
Comment gagner en sérénité ? Le psychiatre Christophe André répond en direct à toutes vos questions le mercredi 4 septembre entre 10 heures et midi, rubrique « Tchats ».

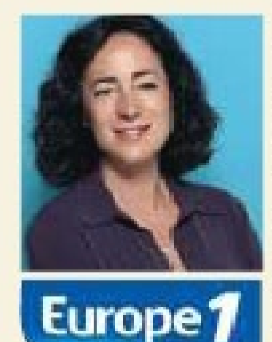
BIEN RESPIRER
Les yogis le savent depuis des millénaires. Les scientifiques le démontrent aujourd'hui : pour gagner la paix du corps et du cœur, il suffit de respirer… en conscience.
Article « Apprendre à respirer la sérénité ».

MANGER EN PAIX
À l'heure où se nourrir est devenu un acte complexe mêlant émotions, préoccupations esthétiques, considérations sanitaires et bien évidemment besoins physiologiques, Jean-Philippe Zermati, nutritionniste et spécialiste des troubles du comportement alimentaire, nous invite à une certaine sagesse.
Article « Retrouver la sérénité nutritionnelle ».

PARTAGER UNE EXPÉRIENCE
« Apprenez à vivre seul, apprenez à affronter la solitude qui permet à notre âme de réfléchir et de puiser en nous cette force qui est enfouie. Chacun de nous comprendra ainsi que l'esprit est la seule force de notre bien-être. » Marianne (extrait).
Témoignage « Affronter la solitude m'a rendue sereine ».

TESTER SA CAPACITÉ À LÂCHER PRISE
En nous abandonnant, nous ouvrons notre conscience sur de nouvelles alternatives, qui nous font évoluer. Pour certains, cet apaisement est instinctif. Pour d'autres, c'est plus difficile, car le relâchement peut s'accompagner d'une peur inconsciente de ne plus maîtriser sa vie ou de décevoir son entourage.
Test « Savez-vous lâcher prise ? ».

LES 5 CLÉS DE LA SÉRÉNITÉ



Dans l'émission d'Helena Morna *Les Experts Europe 1*, Violaine Gelly, rédactrice en chef de *Psychologies*, reviendra sur ce sujet le mercredi 4 septembre de 15 heures à 16 heures. Une heure d'expertise et de conseils pour mieux vivre son quotidien. Toutes vos questions au 3921 (0,34 €/min).

NOUVEAU

ZÉRO STRESS

L'APPLI IPHONE DE *PSYCHOLOGIES*
Le stress n'est pas une fatalité. Nous pouvons apprendre à faire baisser la pression. C'est pourquoi nous avons conçu Zéro Stress, une application pour Smartphone sans équivalent, en collaboration avec Teach on Mars, spécialisé en pédagogie numérique. Jour après jour, d'un clic sur votre portable, vous découvrirez des infos, des conseils, des exercices pour aborder la vie (et la rentrée !) avec davantage de sérénité. L'application comporte cinq niveaux (ou étapes).
Niveau 1. Comprendre le stress
D'où vient-il ? Comment se manifeste-t-il ? Testez vos connaissances et remettez en question vos idées reçues.
Niveau 2. Faire face au stress
Un rendez-vous angoissant ? Une bouffée de panique ? Faites nos exercices et piochez des remèdes pour décompresser.
Niveau 3. Gérer son temps
Est-ce urgent, important, les deux à la fois ? Découvrez nos méthodes pour hiérarchiser vos tâches… et prendre du temps pour vous.
Niveau 4. Réguler ses émotions
Êtes-vous une « éponge émotionnelle » ? Faites notre test et suivez nos conseils pour ne plus vous laisser déborder par les émotions des autres.
Niveau 5. Communiquer sereinement
Comment oser dire non ? recevoir une critique sans vous effondrer ? Appliquez nos exercices pour vous exprimer avec calme et fermeté.
Disponible sur iPhone et Android, 2,69 €. Plus d'infos sur la page zerostress.psychologies.com.

Le mobile ne manque pas d'arguments !

Quand un enfant arrive à l'âge de demander son propre portable, ses parents sont confrontés à une série d'interrogations... Alors, faut-il lui offrir un portable pour lui faire plaisir ou pour se rassurer ? Les deux, serions nous tentés de répondre. Pour y voir clair, regards croisés enfant-parent sur un sujet qui fait débat et quelques conseils sur la question pour vous aider à prendre la bonne décision.

À l'écoute des jeunes, M6 mobile by Orange a su composer une offre adaptée à leurs besoins et aspirations, tout en garantissant pour vous, parents, sérénité et maîtrise de votre budget.

Pour eux : la solution qui a du bon

UN PASS POUR L'AUTONOMIE

C'est un fait, les enfants ont besoin de rester en contact avec leur réseau d'amis et de proches et il faut reconnaître que le portable est l'outil idéal pour cela. Même s'il s'agit d'envoyer un «T'es où ?» par sms, le portable est un bon moyen d'apprentissage de la sociabilité car il introduit des notions fondamentales du vivre ensemble. Surtout, il ouvre la voie à l'indépendance et peut représenter un facteur de confiance dans la relation enfant-parent. Le tout, c'est de dialoguer avant l'achat afin de convenir de règles simples pour une utilisation raisonnable et raisonnée et ainsi faire d'un outil de communication, un vecteur de responsabilisation.

La réponse M6 mobile

Des forfaits bloqués avec 2 h d'appels (1), SMS/MMS illimités démarrant à 9,99 €/mois avec engagement de 12 mois sans mobile et 14,99 €/mois avec un mobile avec engagement de 24 mois.

DU FUN À PARTAGER

Autre besoin essentiel pour les enfants, adhérer à une tribu autour des mêmes goûts, références, ou expériences vécues... Porte ouverte sur les autres, le portable est aussi un moyen de partager leurs envies, leurs façons de se divertir et de s'informer. Et avec M6 mobile, ils seront comblés.

La réponse M6 mobile

Depuis leur mobile ou le web, ils ont accès au portail Inside M6 mobile (2) qui propose des contenus exclusifs adaptés à leur âge : actualités, jeux-concours, divertissement et chats pour échanger... Inside M6 mobile (2) est disponible pour tous les abonnés quel que soit leur forfait. Et en tant que client M6 mobile, ils profitent aussi d'avantages qui leur sont exclusivement réservés, comme des réductions (3) sur une large sélection de marques de vêtements, de loisirs… Ils accèdent à ces avantages via m6mobile.fr ou Inside M6 mobile (2).

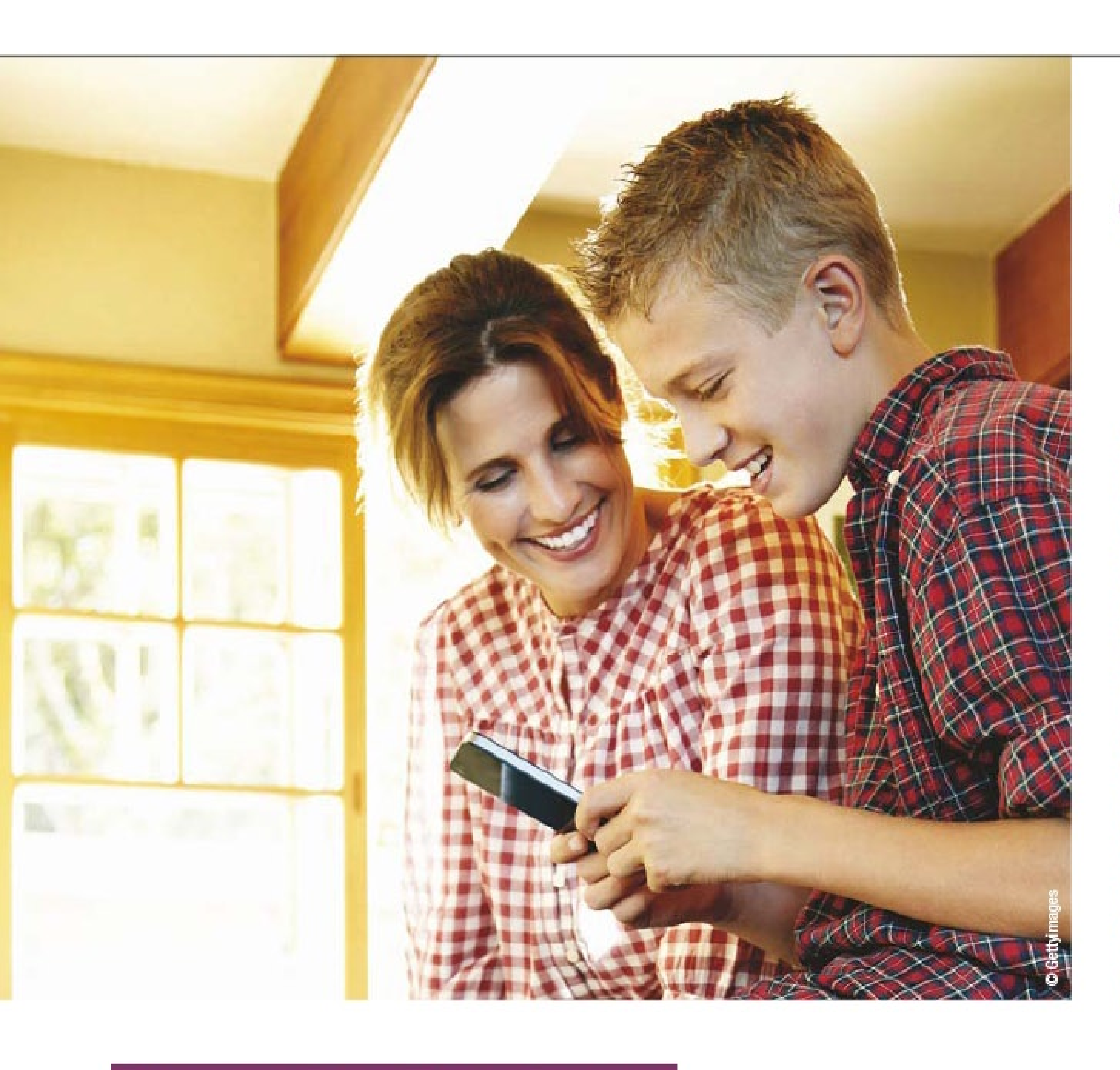
QUELQUES CHIFFRES

61 % c'est le pourcentage de parents étant à l'initiative de l'achat du téléphone portable pour leur enfant.*

45 % des 10-15 ans possesseurs d'un mobile sont équipés d'un smartphone.*

66 % des parents sondés se disent rassurés depuis que leur enfant a son portable.*

* Étude réalisée par TNS Sofres par sondage online auprès d'un échantillon national représentatif de 1000 parents d'enfants de 10 à 15 ans (sept. 2012).



« PETITS CONSEILS ENTRE NOUS

DÉCOUVREZ AVEC LUI SON PORTABLE : ses différentes fonctions et son mode d'utilisation.

FIXEZ DES RÈGLES : pas de portable à table, pendant les devoirs ou la nuit…

SENSIBILISEZ-LE À LA VIE SOCIALE : pas de portable dans les endroits proscrits.

ENCOURAGEZ UNE UTILISATION RESPONSABLE D'INTERNET.

RAPPELEZ-LUI LA VIGILANCE : son portable est précieux.

INCITEZ-LE À PORTER UNE OREILLETTE.

MONTREZ L'EXEMPLE : respectez les mêmes règles. »

Pour vous : la solution qui rassure

UN GAGE DE SÉRÉNITÉ

Argument primordial : être joignable par son enfant (et inversement), c'est important pour tous. Avec son forfait bloqué, même si celui-ci est épuisé, votre enfant peut continuer à envoyer des SMS et à recevoir vos appels et ce sans dépassement budgétaire pour vous. Autre avantage grâce au contrôle parental mobile(4), vous décidez d'autoriser ou pas l'accès à internet à votre enfant. Votre tranquillité est assurée !

La réponse M6 mobile

Avec les forfaits M6 mobile, vous êtes client Orange et bénéficiez donc du service client et de toute la qualité du réseau Orange, pour être accompagné au quotidien et dans l'évolution de ses besoins et usages. Grâce aux forfaits en versions bloquées, pas de surprise côté budget, et avec les solutions contrôle parental mobile(4) et protection jeunesse(5), vous gérez son accès au web.

UN PLUS QUI RAPPROCHE

Avec le décalage des générations, ce n'est pas toujours évident d'appréhender l'univers de son enfant. Normal, il a ses amis et développe avec eux ses codes, goûts musicaux et vestimentaires, sa façon de parler... Le téléphone peut être un bon moyen d'échanger avec lui et M6 mobile by Orange met tout le monde d'accord.

La réponse M6 mobile

En proposant des forfaits adaptés aux besoins en téléphonie de vos enfants, un large choix de mobiles et des contenus exclusifs, M6 mobile répond à toutes vos attentes tout en vous assurant sérénité et maîtrise de votre budget.

Le contrôle parental

Pour les parents soucieux de contrôler l'usage Internet sur le mobile de leurs enfants, Orange propose deux solutions gratuites s'adaptant à l'âge et au niveau de confiance existant.

L'OPTION CONTRÔLE PARENTAL MOBILE(4)
vous permet de filtrer l'accès aux contenus pouvant heurter la sensibilité de votre enfant sur les trois usages considérés comme les plus à risque : l'Internet mobile, les appels visio/vocaux et la TV mobile.

L'OPTION PROTECTION JEUNESSE(5)
comprend le contrôle parental et bloque complètement l'accès à l'Internet depuis le mobile en dehors des accès au portail Inside M6 mobile.

Plus d'infos sur : www.orange.fr > les engagements d'Orange > contrôle parental

Usages en France métropolitaine.

SMS/MMS illimités : hors numéros spéciaux et numéros surtaxés. Jusqu'à 250 correspondants différents/mois. Offres soumises à conditions et valables du 22/08/13 au 09/10/13 sur réseaux et mobiles compatibles. Pour les forfaits avec mobile : disponible avec engagement de 12 mois pour 3 € de plus/mois. Pour les forfaits en version SIM : le forfait 2 h SMS/MMS n'est pas disponible en version SIM sans engagement. Le forfait 2 h Internet est disponible en version SIM sans engagement pour 5 € de plus/mois. Pour l'Internet mobile : usages Peer to Peer et Newsgroups interdits.

Les autorités sanitaires recommandent, par mesure de précaution, aux parents d'enfants ou d'adolescents disposant d'un téléphone mobile de les encourager à une utilisation modérée du téléphone mobile et de veiller à les informer des moyens permettant de réduire leur exposition. (1) Crédit équivalant à 2 h d'appels (hors numéros spéciaux). Les autres types de communications sont décomptés selon la fiche tarifaire en vigueur. (2) Hors contenus et services payants. (3) Réductions valables jusqu'au 31/12/13. Modalités et détails de l'offre disponibles uniquement sur m6mobile.fr (4) Le contrôle parental mobile ne fonctionne ni en Wi-Fi, ni avec un terminal BlackBerry® associé à une offre, une option ou un service BlackBerry® et n'est pas disponible avec les offres 4G/H+. (5) Option à souscrire et valable en France métropolitaine pour tout client détenteur du forfait M6 mobile 2h SMS/MMS 50Mo en version bloquée (option non disponible pour les autres forfaits). Option incluant le blocage des usages Internet mobile et le contrôle parental mobile. L'option permet de bloquer l'accès à Internet depuis le mobile. La souscription à une option multimédia compatible avec le forfait souscrit désactive automatiquement l'option protection jeunesse (y compris le contrôle parental mobile). Non actif sur le réseau Wi-Fi, ni avec un terminal BlackBerry®, une offre ou un service BlackBerry®. Option désactivable uniquement sur demande auprès du service client. M6 WEB, 89, avenue Charles de Gaulle, 92575 Neuilly-sur-Seine Cedex - SAS au capital de 740 232 € - RCS Nanterre 414 549 469. Orange, SA au capital de 10 595 541 532 euros, 78, rue Olivier de Serres - 75015 Paris - 380 129 866 RCS Paris.

Retrouvez toutes les infos sur **m6mobile.fr**

Sondage

86 % des Français qui ont consulté un psy au sens large considèrent que cette démarche les a aidés. Et ils sont 28 % à en avoir rencontré un – psychiatre, psychothérapeute, psychanalyste, spécialiste du développement personnel ou coach. Notre sondage exclusif le montre : le monde des thérapies ne fait plus figure d'univers obscur et inquiétant. En dédramatisant la démarche, *Psychologies magazine* n'est sans doute pas pour rien dans cette banalisation. Mais les psys eux-mêmes ont fortement contribué à briser la vieille image du médecin des fous, en apparaissant régulièrement dans les médias. Tout est fait pour nous inciter à consulter, à réaliser qu'une meilleure connaissance de soi rend plus heureux. Sauf à vivre aux confins du désert de Gobi, nul ne peut ignorer aujourd'hui que bien des problèmes peuvent être résolus en allant en parler.

LES THÉRAPIES, ÇA MARCHE !

Par Isabelle Taubes

PATRIKIOU/PLAINPICTURE



NOUS N'AVONS PLUS PEUR

28 % des Français fréquentent ou ont fréquenté le cabinet d'un psy. Autrement dit, plus d'une personne sur quatre. Le chiffre est impressionnant. Il indique que, dans chaque famille, au moins une personne en a vu un. Et qu'en sautant dans nos transports en commun quotidiens pour aller au bureau, nous avons un pourcentage de chances non négligeable de croiser des voyageurs qui, eux, se rendent à leur séance. Après cette « dédiabolisation », il est temps également de jeter aux oubliettes le cliché selon lequel la psy serait réservée aux intellectuels du Ve arrondissement de Paris. Les cabinets des psys sont fréquentés de manière à peu près égale par les Parisiens et les provinciaux, les urbains et les ruraux, les personnes aisées et celles qui le sont beaucoup moins. Grâce à nos deux précédents sondages (2001 et 2006), nous savions déjà que près des deux tiers des patients sont des patientes. Rappelons qu'en déduire que les femmes vont plus mal que les hommes serait une erreur. Le cabinet du psy est un espace de libre parole, où les peurs, les sentiments s'expriment sans censure ni jugement. Or, dans notre civilisation, les femmes sont généralement plus à l'écoute de leurs émotions. Elles acceptent plus facilement de demander de l'aide, de mettre des mots sur leur douleur, là où les hommes pensent s'en sortir par la voie de l'action ou ont encore honte d'avouer leurs ressentis.

L'EXPERT

“La crise change la donne”

BERNARD-ÉLIE TORGEMEN, PSYCHANALYSTE

« Aujourd'hui, beaucoup de gens craquent pour des raisons de maltraitance au travail ou de licenciement. La crise change clairement la donne. La solitude explose à tout âge, occasionnant des pathologies telles que l'alcoolisme et la dépendance aux écrans. Et si les demandes de consultation augmentent, nous sommes de plus en plus sollicités pour des accompagnements ponctuels.
J'estime à un tiers le nombre de mes patients complètement guéris ; les autres sont soulagés, ont un autre regard sur leur vie – la guérison en psy se définissant comme faire reculer son histoire jusqu'à la préhistoire : c'est du passé, ça ne reviendra plus. Mais la psy ne convient vraiment qu'à ceux qui aiment parler, intellectualiser.
C'est vrai, cela reste cher. Les psychologues se battent depuis longtemps – en vain – pour le remboursement des thérapies. Mais il faut savoir qu'en cas de traumatisme grave – accident, agression, etc. – de nombreuses mutuelles vont prendre en charge six à douze séances. Et n'oublions pas que la thérapie est un service, pas du copinage : l'argent opère cette distanciation nécessaire entre psy et patient. » Propos recueillis par I.T.

POURQUOI NOUS CONSULTONS

Anxiété, stress, deuil, ennuis familiaux… Les principaux motifs de consultation prouvent que la psy n'est pas un hobby pour oisifs narcissiques et complaisants envers eux-mêmes. C'est en premier lieu la dépression (32 %) qui incite à sonner chez le psy. S'adresser au thérapeute plutôt qu'au généraliste, qui ne fera guère plus que délivrer une ordonnance, n'est pas anodin. Ce choix semble indiquer qu'il est acquis que la dépression n'est pas la grippe, et que pour en sortir, les médicaments ne suffisent pas. Un « sentiment de mal-être » diffus est susceptible de faire office de déclencheur (31 % des citations). Le psy fait désormais suffisamment partie du paysage pour que nous osions frapper à sa porte avant d'être au fond du gouffre ou en pleine crise de panique.
Les ennuis de santé, dans une moindre mesure, ont aussi cette fonction de déclic. Serions-nous donc de plus en plus nombreux à considérer que corps et psychisme ont partie liée et que nos émotions exercent une action sur nos défenses immunitaires ? Tout dépend de notre lieu de résidence. Les problèmes de santé ne jouent pratiquement aucun rôle dans la décision des Parisiens (3 %) de consulter. Tandis qu'en province, ils constituent une raison majeure : 20 % de citations dans l'Ouest, 15 % dans le Nord et l'Est, et 12 % dans le Sud-Est. Comme s'il fallait un mobile palpable, visible, pour s'autoriser à passer la porte du cabinet. 6 % seulement affirment avoir entrepris cette démarche pour « mieux [se] connaître »… C'est peu. La psy ne serait donc plus perçue comme un instrument de connaissance de >>>

SONDAGE EXCLUSIF **Les Français et la psy.** Où en sommes-nous dans notre rapport au bien-être psychique ? *Psychologies magazine* est allé prendre la température.

Avez-vous déjà consulté un ou plusieurs psys ?

Oui...	**28 %**
Oui, et je suis toujours en consultation	7 %
Oui, et j'ai terminé	21 %
Non...	**72 %**
Non, jamais, et je ne suis pas tenté	58 %
Non, mais il m'arrive parfois d'y songer	14 %

Pour quelles principales raisons n'avez-vous pas consulté un psy ?

Je n'en ai pas besoin	**61 %**
C'est trop cher	23 %
Je ne crois pas que ce soit efficace	17 %
Je n'ai pas envie de parler de mon intimité	14 %
Je préfère parler à mes amis	14 %
Je ne sais pas à qui je peux faire confiance	11 %
Je ne saurais pas qui aller voir	11 %
Je n'ose pas faire la démarche	8 %
J'ai peur que ça soulève d'autres questions	7 %
C'est trop long	4 %
C'est mal vu dans mon entourage	1 %
Autres raisons	2 %
Sans opinion	1 %

Pourquoi avez-vous arrêté de consulter un psy ?

Je me sentais mieux	**69 %**
Je n'avançais plus	19 %
Je ne m'entendais pas avec le psy	12 %
Je ne pouvais plus payer	6 %
Je n'avais plus assez de temps	6 %

Pour quelles principales raisons avez-vous consulté un psy ?

À cause d'une dépression	**32 %**
À cause d'un sentiment de mal-être	31 %
À cause de problèmes de stress ou d'anxiété	21 %
À cause d'ennuis familiaux	18 %
À cause du décès d'un proche	13 %
À cause d'ennuis de santé	12 %
À cause de problèmes professionnels	11 %
À cause de problèmes de couple	11 %
À cause de problèmes relationnels	8 %
À cause d'un traumatisme	8 %
Pour mieux vous connaître	**6 %**
À cause d'un sentiment de solitude	5 %
À cause d'une dépendance (alcool, drogues, tabac)	4 %
À cause de problèmes sexuels	2 %
Autres raisons	4 %

Diriez-vous que votre psychothérapie vous a... ?

aidé	**86 %**
Beaucoup aidé	30 %
Assez aidé	31 %
Un peu aidé	25 %
pas aidé	**13 %**
Pas du tout aidé	13 %
Sans opinion	**1 %**

LES FRANÇAIS ET LA PSY
Échantillon : échantillon national de 1003 personnes représentatif de l'ensemble de la population âgée de 18 ans et plus, interrogées online auprès du panel TNS Sofres.
Dates de réalisation : 13 au 17 juin 2013.
Méthodologie : méthode des quotas (sexe, âge, profession du chef de ménage, PCS) et stratification par région.

Retrouvez l'intégralité des résultats sur Psychologies.com.



SUR INTERNET

45 % des psychonautes en thérapie

« Avez-vous déjà consulté un psy ? » « Oui », répondent 45 % des lecteurs internautes sur Psychologies.com – contre 28 % en moyenne nationale. 13 % sont tentés par la démarche. Ces chiffres signifient-ils que nos psychonautes sont de grands névrosés ? Pas du tout, ils indiquent uniquement que pour eux, sonner chez un thérapeute est une démarche relativement simple et que l'image de la psy a définitivement perdu sa coloration inquiétante. De plus, consulter un psy ou être tenté par la démarche est plutôt un signe de lucidité : « J'ai des problèmes mais je sais que des solutions existent. » Les malades ont rarement conscience de leurs comportements pathologiques et estiment que ce sont les autres qui ne vont pas bien ! Nos lecteurs internautes ont aussi davantage conscience que la psy ne sert pas seulement à soigner, qu'elle est un outil de connaissance personnelle, qu'elle permet de reprendre confiance en soi puisqu'ils ne sont que 5 % à estimer n'avoir nul besoin de voir un psy. Ces résultats n'ont pas de caractère scientifique, mais mettent en évidence que les trois principales raisons de consulter – la dépression, un sentiment de malaise, le stress – sont les mêmes pour les psychonautes et les patients français, quoique dans un ordre différent. Pour 20 % des habitués de notre site, la perception d'un malaise diffus a suffi pour que soit prise la décision de consulter. Une décision qui aura sûrement évité que leur état s'aggrave.

Un point noir vient ternir l'image de la psy : son coût. 13 % des psychonautes qui ont interrompu leur thérapie ont pris cette décision parce qu'ils ne pouvaient plus payer leur psy. Et 21 % de ceux qui n'ont jamais consulté trouvent cette démarche trop onéreuse. En revanche, ceux qui ont pu la mener à son terme sont 69 % à la considérer comme une réussite : 51 % estiment qu'elle les a beaucoup aidés, 18 % assez aidés. Est-ce si étonnant ? Plus informés, ils sont davantage en mesure d'opter pour la technique qui leur conviendra. Pour les uns et les autres, les bénéfices thérapeutiques ont été un nouveau regard sur leur existence et bien sûr un mieux-être.

PATRIKIOU/PLAINPICTURE

>>> soi ? L'affaire est plus complexe. Les patients savent que l'offre de la psy est : « Pour aller mieux, connais-toi. » Mais le jour où ils sonnent chez le thérapeute pour la première fois, leur priorité est d'éliminer un symptôme gênant, pas de mieux se connaître.

POURQUOI NOUS HÉSITONS

61 % des sondés déclarent « ne pas en avoir besoin ». La meilleure raison du monde ! Nous ne pouvons que nous réjouir de la belle santé psychique de nos compatriotes. Seraient-ils aussi nombreux à camper sur cette position s'ils savaient que rien n'empêche de consulter juste pour régler un problème ponctuel, prendre une décision délicate ou alléger son existence dans une période difficile ? Mais ne pas consulter n'est pas forcément le fruit d'une décision. Au contraire : 14 % de ceux qui n'ont jamais consulté sont tentés. Qu'est-ce qui les empêche de passer à l'acte ? Pour 23 %, la psy est trop chère, surtout pour les 25-34 ans, la tranche d'âge qui en a le plus besoin. S'il est vrai qu'une psychanalyse au long cours chez une star du divan est coûteuse, de nombreux lieux de soins, des dispensaires permettent d'entreprendre des traitements peu onéreux. De plus, si le psychanalyste ou le psychothérapeute est également psychiatre – donc médecin –, la consultation est remboursée. Encore faut-il être informé.
La croyance qu'un ami remplace avantageusement un psy n'a pas disparu. Mais si les réticences traditionnelles – « Je ne sais pas à qui faire confiance » (11 %), « Je n'ose pas » (8 %) – demeurent, les résistances à consulter parce que « c'est mal vu dans l'entourage » ont largement fondu : 1 % seulement des citations.

LA PSY NOUS AIDE À VIVRE

« Je ne crois pas que la psy soit efficace » figure parmi les trois raisons principales de ne pas s'en remettre à elle (17 %). Or, la plupart des personnes interrogées confient que cela les a réellement aidées (30 % « beaucoup », 31 % « assez » et 25 % « un peu »). Parmi les bénéfices, elles estiment aller mieux (38 %), avoir acquis un regard différent sur leur vie (33 %), avoir davantage confiance en elles (16 %), moins d'angoisses (16 %). Une amélioration de l'existence de nature à faire rêver les 25 % que la psy a juste un peu aidées et les 13 % qu'elle n'a pas du tout aidées.
Comment expliquer les ratés ? Avant de consulter, il est important d'avoir conscience que ce n'est pas un médicament : la durée, la fréquence des séances sont des facteurs importants et les résultats ne sont ni immédiats ni garantis. Ce n'est pas une science exacte, l'affectivité y joue un rôle capital. Il convient de trouver « son » thérapeute. Une mauvaise relation ou un lien trop passionnel empêcheront tout progrès. Et il faut oser le quitter quand la thérapie s'éternise. Ensuite, le meilleur ne peut que nous aider à devenir nous-mêmes. À trop espérer, nous courons au-devant des désillusions. Et toutes les techniques thérapeutiques ne se valent pas, certaines nous « parlent », d'autres non.
Peut-être y aurait-il moins de déçus si nous rejetions définitivement la vieille image du psy maître redoutable, détenteur d'un savoir sacré, pour devenir des « usagers » de la psy, conscients de ce qu'ils attendent de leur thérapie (un mieux-être, la résolution d'une difficulté, moins d'angoisse, etc.) ? C'est-à-dire des individus responsables qui, bien qu'ils demandent de l'aide, n'oublient pas de prendre leur vie en main.

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com Vous cherchez un thérapeute, vous vous interrogez sur le bien-fondé de telle méthode ou sur le déroulement de votre propre psychothérapie ? Nous tentons de répondre à toutes les questions que vous vous posez dans la rubrique « Thérapies ».



Communiquer, gérer, innover, animer… Nous avons tous un talent dominant. Qu'il soit pleinement exploité dans notre activité professionnelle ou maintenu en sommeil par la force des choses. À vous de découvrir le vôtre et de le faire fleurir.

[TEST]

TRAVAIL, QUEL EST VOTRE VRAI TALENT ?

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC ALAIN DELOURME, PSYCHOTHÉRAPEUTE
ILLUSTRATIONS ÉLOÏSE ODDOS

Bien plus qu'un heureux don, un talent personnel est l'expression, le concentré de ce que nous sommes de manière unique et singulière. Une marque de fabrique existentielle qui nous aide à trouver notre place dans le monde et notre valeur à nos propres yeux. Mais, avant d'en apprécier le rayonnement, encore faut-il l'avoir identifié. C'est ce que propose Stéphane Dieutre, coach et animateur d'intelligence collective, via les stages Aristote[1]. Ce travail s'effectue à partir de cinq questions : « Quels sont mes talents ? », « Quels sont mes besoins personnels ? », « Quel besoin du monde puis-je remplir mieux que d'autres ? », « Quelle est ma vocation ? », « Quels sont les projets en cohérence avec ma vocation et mes besoins ? ».

Pour le psychothérapeute Alain Delourme[2], chacun peut mettre au jour ses talents, ou son talent dominant, « si l'on s'observe attentivement, si l'on prête attention à deux critères qui sont la sensation de plaisir et celle de facilité à faire telle chose ou à être dans telle situation, mais aussi si l'on prend en compte les retours positifs de notre entourage sur l'une ou plusieurs de nos capacités ». Le hic est que ces capacités ne sont pas toujours exploitées ou sollicitées dans le travail que l'on exerce. « Idéalement, un talent dominant devrait être exercé dans son activité professionnelle, poursuit le thérapeute. Cependant, le plus important est de ne pas le laisser en jachère, de se donner les moyens de le faire vivre dans sa vie, peu importe le domaine. » C'est la double démarche que nous vous proposons à travers ce test élaboré avec Alain Delourme.

1. Prochains stages Aristote les 20 et 22 octobre 2013. Contact : sdieutre@mac.com.
2. Auteur de Construisez votre avenir, du rêve à la réalisation de votre projet de vie *(Seuil, 2006).*

>>>

TEST

Parmi les quarante phrases suivantes, cochez celles qui vous correspondent vraiment. En cas d'égalité entre deux profils, vous pouvez vous considérer en possession de deux talents dominants. À vous d'apprécier celui qu'il vous semble important d'exprimer en priorité.

- ☐ 1. Je me soucie peu du regard d'autrui.
- ☐ 2. J'ai une vision globale des situations et des projets.
- ☐ 3. Je suis plutôt extraverti.
- ☐ 4. Je suis méthodique.
- ☐ 5. Dans toutes les situations, je sais rester objectif.
- ☐ 6. Je vais volontiers vers les autres.
- ☐ 7. Je ne me laisse pas parasiter par mes émotions.
- ☐ 8. J'ai très fréquemment recours à l'humour.
- ☐ 9. Je suis plutôt objectif et impartial.
- ☐ 10. Je suis plutôt persévérant et minutieux.
- ☐ 11. J'aime beaucoup travailler en équipe.
- ☐ 12. J'ai beaucoup d'imagination.
- ☐ 13. Je m'adapte très facilement.
- ☐ 14. J'ai du mal à être objectif.
- ☐ 15. Je perçois ce que les gens ressentent ou pensent.
- ☐ 16. Je ne sais pas me « vendre ».
- ☐ 17. Je sais contrôler mes émotions.
- ☐ 18. J'ai souvent une vision décalée des choses.
- ☐ 19. Je prends facilement de la distance.
- ☐ 20. Je sais écouter les autres sans les juger ni les interrompre.
- ☐ 21. Je tranche sans difficulté.
- ☐ 22. J'ai de la difficulté à me plier aux contraintes.
- ☐ 23. J'ai un réseau relationnel étendu et diversifié.
- ☐ 24. Je me méfie de l'improvisation.
- ☐ 25. Je sais recevoir et adresser calmement des critiques.
- ☐ 26. Je suis de nature plutôt réservée et méfiante.
- ☐ 27. J'ai un rapport ludique aux choses et aux gens.
- ☐ 28. J'assume toujours mes choix et mes décisions.
- ☐ 29. La plupart du temps, je suis d'humeur égale.
- ☐ 30. Côté idées ou propositions, je ne me censure jamais.
- ☐ 31. Je n'ai aucun mal à déléguer.
- ☐ 32. J'écoute plus volontiers que je ne parle.
- ☐ 33. Je me méfie de l'improvisation et de l'approximation.
- ☐ 34. Je suis sensitif et intuitif.
- ☐ 35. Je suis très à l'aise dans le rôle de médiateur.
- ☐ 36. Je tire toujours les enseignements des échecs et des succès.
- ☐ 37. Je me dis souvent : « Essayons, on verra bien. »
- ☐ 38. Je suis assez anxieux, du coup, j'anticipe.
- ☐ 39. Dans une équipe, je sais (ou saurais) exactement à qui confier tel poste ou telle mission.
- ☐ 40. Je ne suis jamais en retard pour rien.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites votre total de A, B, C et D, puis reportez-vous à votre profil dans les pages suivantes.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	B	C	D	D	C	B	A	B	D	C	A	C	A	B	D	D	A	B	C	B	A	C	D	C	D	A	B	C	A	B	D	B	A	C	B	A	D	B	D

PROFILS

MAJORITÉ DE A

VOUS AVEZ UN TALENT DE CRÉATION

Votre type d'intelligence : irrationnelle

Imaginer, explorer, oser. Votre imagination est votre terrain de jeu favori et la créativité, votre royaume. Sur ces terres, vous ne connaissez ni lassitude ni censure. Associations, réminiscences, intuitions…, vous faites feu de tout bois pour concevoir un projet, le réaliser ou bien trouver une solution innovante. Pas question de marcher dans les pas d'un autre ou de répéter les mêmes schémas, vous redoutez trop l'ennui et la routine pour cela.

Même si votre travail ne sollicite pas directement votre créativité, vous vous débrouillez pour lui ajouter, dès que cela vous est possible, votre petite touche personnelle. Cette intention est d'ailleurs le propre de la création, qui consiste à donner son interprétation de la réalité du monde. Humour, fantaisie, insolence sont un peu votre marque de fabrique.

Vous avez peut-être bénéficié d'une culture familiale favorisant l'expression personnelle, la sensibilité artistique ou, a contrario, vous avez souffert d'une rigidité ou d'un conformisme qui ont muselé votre créativité jusqu'à ce que vous puissiez enfin la libérer. Quoi qu'il en soit, vous vous épanouissez dans les ambiances professionnelles où la singularité et l'originalité priment sur la fonction et la performance.

Votre défi : ne pas renoncer à votre créativité même si votre profession actuelle n'en requiert aucune, ou très peu. Il n'est pas toujours facile de changer de travail, mais cultiver son talent personnel est à la portée de tous. Pour cela, il faudra que vous accordiez de la valeur et du temps à ce dernier, quel qu'il soit. Et que vous l'exprimiez sans rechercher le soutien ou la validation de votre entourage. Peignez, écrivez, dessinez, sculptez, cuisinez… L'essentiel est que vous puissiez vous exprimer de manière personnelle en éprouvant du plaisir et un sentiment de liberté intérieure.



MAJORITÉ DE B

VOUS AVEZ UN TALENT DE DIRECTION

Votre type d'intelligence : prospective

Esprit analytique, capacité à décider, à anticiper et à se projeter étape par étape pour concevoir des solutions inédites et efficaces… Avec votre esprit « visionnaire », vous possédez le profil que l'on trouve fréquemment chez les grands dirigeants novateurs. Vous pensez à la fois de manière globale et multidimensionnelle, et savez poser les actes et prendre les décisions, qui, au jour le jour, permettent d'œuvrer à la réalisation de votre projet ou de votre vision.

Votre estime de soi et votre confiance en soi sont suffisamment solides pour vous permettre de prendre et d'assumer les décisions que vous trouvez les plus judicieuses, peu vous importe qu'elles ne fassent pas l'unanimité.

Vous savez également faire preuve d'ouverture d'esprit, d'empathie et d'une grande écoute. Ces qualités humaines, conjuguées à vos capacités intellectuelles, font de vous une personnalité qui inspire confiance et respect, mais aussi parfois une forme de crainte. En revanche, il suffit que vous soyez sous-exploité ou, pire, sous la coupe d'un supérieur hiérarchique que vous n'estimez pas à la bonne place pour perdre graduellement votre énergie vitale. Car pour vous le travail est par excellence le lieu de la réalisation de soi. Peut-être est-ce parce que l'on attendait beaucoup (trop ?) de vous ou le contraire…

Votre défi : oser enfin réveiller le dirigeant qui sommeille en vous ou, si cela n'est pas possible pour l'instant, investir votre talent de concepteur-organisateur ailleurs. Famille, groupe d'amis, présidence d'association ou, pourquoi pas, la politique. L'essentiel est que vous preniez conscience que la frustration de ne pouvoir exercer, même partiellement, votre talent pourrait vous rendre amer ou tourner à la dépression.

>>>

>>> MAJORITÉ DE C

VOUS AVEZ UN TALENT DE RELATIONS

Votre type d'intelligence : relationnelle

Vous savez lire dans les autres à livre ouvert et, mieux, trouver naturellement avec eux la bonne distance. Pas trop près pour éviter une intimité fusionnelle ou envahissante, et pas trop loin pour pouvoir créer un lien personnalisé et chaleureux. Vous aimez aller vers les gens, vous enrichir de leurs expériences et de leurs différences, et cela se sent.

Même si ce talent est conscient et mis au service de votre travail, cela ne lui enlève rien de sa spontanéité et de son authenticité. Votre empathie et votre bonne gestion des émotions font que vous adoptez facilement et sans dommages la posture du médiateur dans les situations de crise ou de conflit. Votre communication est ouverte, respectueuse, votre écoute particulièrement appréciée dans le monde du travail où manque de temps et crainte des lendemains génèrent de plus en plus de souffrance et de violence.

On se confie facilement à vous, on vous demande fréquemment conseil et soutien. Ce que vous offrez volontiers tout en sachant vous préserver et vous économiser. Vous avez peut-être grandi dans une famille où la parole et les émotions circulaient harmonieusement, ce qui vous a rendu attentifs à vos besoins et à ceux des autres ; ou avez-vous au contraire souffert d'une omerta familiale ou d'une ambiance pesante et triste qui vous a donné l'envie d'aller vers les autres et de développer des liens ?

Votre défi : échanger, écouter, partager, aider, dans des lieux où l'on a besoin de personnalités solaires, actives et inspirantes. Cela mettra dans votre vie l'énergie humaine positive qui vous manque peut-être dans votre travail si la fonction que vous occupez ne correspond pas à votre talent. Vous avez besoin de nourriture relationnelle consistante et de bonne qualité pour vous réaliser et vous épanouir. Ne vous résignez pas au régime.



MAJORITÉ DE D

VOUS AVEZ UN TALENT DE GESTION

Votre type d'intelligence : méthodique

Rigueur, méticulosité, persévérance et objectivité sont vos outils naturels de travail. Imparables lorsqu'il s'agit d'établir des budgets, de tenir des comptes ou de gérer une masse d'informations. Vous avez un esprit organisé et synthétique qui vous rend aussi efficace que fiable. Votre botte secrète : une parfaite gestion du temps. Concrètement, cela signifie que vous savez très bien hiérarchiser vos tâches, distinguer l'important de l'accessoire, inclure les aléas potentiels dans votre planning. Inutile de dire qu'en temps de crise ou de confusion vous êtes une véritable lampe dans la tempête pour ceux qui vous entourent. Discret, parfois même en retrait, vous ne cherchez pas spécialement à nouer des liens autres que professionnels, ce qui peut vous rendre trop transparent et vous desservir.

Votre rapport à ce que vous considérez comme la vérité est assez rigide, très peu pour vous les spéculations ou les affirmations péremptoires. Vous avez besoin d'arguments solutions et de preuves béton avant de vous engager. Votre besoin de contrôle vous impose une hygiène émotionnelle très (trop ?) stricte. Éducation excessivement rigide ou, au contraire, absence de cadres et de limites sécurisants ? En tout cas, vous refoulez vos émotions plutôt que d'encourir le risque de vous laisser déborder par elles.

Votre défi : décloisonner votre univers. Nous possédons tous de multiples talents, la gestion n'est sûrement pas votre unique richesse. Quels désirs ou quels rêves avez-vous abandonnés en cours de route ? Qu'est-ce qui vous fait vibrer aujourd'hui et que vous vous interdisez de pratiquer ou de mettre en lumière parce que ce ne serait pas raisonnable, pas utile ou ridicule ? Réfléchissez en profondeur et régulièrement à ces questions, les réponses s'imposeront d'elles-mêmes.

Par Charles Pépin



Moins de soi pour être ensemble

Comment être ensemble ? Comment inventer un « être ensemble », un tout qui ne soit pas simplement la somme des parties, qui soit « plus » que la somme des parties ? La question se pose partout, en entreprise, dans les associations, au niveau politique, dans n'importe quel groupe d'amis, dans le couple aussi… Et la réponse est souvent effrayante : il faudrait, il suffirait, d'additionner nos talents, de sommer nos identités – bref, il faudrait d'abord être soi avant d'envisager un être ensemble. Comment, en effet, apporterais-je quelque chose au groupe si je ne sais même pas qui je suis ? Tel est l'argument implicite ou explicite souvent mis en avant…
Grave erreur, dans laquelle se ramasse une des contradictions de notre époque, qui nous invite à la fois à être soi et à être ensemble. Mais si je suis moi, accroché à mon identité, sûr de mes valeurs et croyances, alors quel besoin de l'être ensemble ? Ne risquerais-je pas de ne me tourner que vers ceux qui ont la même « identité » ? N'est-ce pas alors la pire des régressions grégaires qui est à craindre ?
Le XXe siècle est jalonné des drames de l'être ensemble : à chaque fois, ce fut l'être ensemble de ceux qui étaient si fiers de leur être, si fiers surtout d'avoir le même. « Tous ensemble, tous ensemble tous ! » Oui, c'est à ce cri de ralliement que le sang fut versé… Il est affligeant de l'oublier. Que nous reste-t-il alors à espérer ? Sommes-nous condamnés, par lucidité, à l'individualisme ?
Non, bien sûr que non. Nous pouvons être ensemble. Mais à la condition de comprendre que c'est ce que nous n'avons pas qui peut nous rapprocher, non ce que nous croyons avoir – ou être –, et dont nous sommes si bêtement fiers. À la condition de mettre ensemble un désir et pas une identité. Un vide et pas un trop-plein d'être. Un doute et pas une certitude. À la condition de chercher à inventer la raison même de l'être ensemble. C'est parce que je ne sais pas qui je suis que je vais vers toi. D'ailleurs, ce n'est pas toi qui vas me l'apprendre. C'est grâce à l'être ensemble que nous allons inventer que je vais découvrir un peu le secret de mon être. Voilà : j'ai besoin d'être ensemble pour commencer à être.
Aristote ne disait rien d'autre en définissant l'homme comme un « animal politique[1] » : l'être ensemble sur l'agora y était présenté comme la condition du développement des qualités individuelles, non comme sa conséquence.
De même, qu'est-ce qu'un vrai couple ? L'occasion pour l'un et l'autre de s'approcher un peu de l'énigme de leur être. Accueillons le doute, et le vide, et le risque de l'invention : à cette condition l'être ensemble sera notre grandeur et non pas notre honte.

Charles Pépin, philosophe, nous invite dans ses chroniques à réfléchir autour d'un concept philosophique. Dernier ouvrage paru : **Quand la beauté nous sauve** *(Robert Laffont, 2013). Il donne chaque lundi à 18 heures, au cinéma MK2 Hautefeuille, à Paris, une conférence de philosophie pratique et existentielle (MK2.com).*

1. Les Politiques *(Flammarion, "Le Monde de la philosophie", 2008).*

[PARCOURS] Humoristes sur Internet, sur scène ou au cinéma, chacun a ses raisons de faire le pitre. En se penchant sur leur enfance, leur rapport aux autres ou à l'existence, des comiques tombent le masque et laissent entrevoir les origines de cette vocation pas banale.

Pourquoi ils ont besoin de faire rire

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC – PHOTOS ED ALCOCK



“L’humour me protège de la réalité”

Norman, « youtuber »

« J’aime que l’on me regarde, mais uniquement quand je le décide. La notoriété ? J’en ai certainement le fantasme, mais cela n’a jamais été une ambition. Depuis le début, mon but, c’est de partager mes délires du quotidien, comme on peut le faire entre amis. Mon père raconte que, quand j’étais petit, je “faisais le cow-boy” dès le réveil : je mettais tout en œuvre pour attirer l’attention. J’ai grandi aux côtés d’une grande sœur introvertie et complexée ; il faut croire que j’ai voulu apporter à la famille le quota “déluré”… En même temps, je crois que moi aussi je suis profondément timide et introverti. Sans le prisme de l’humour, je suis incapable de parler normalement de choses normales ; la politique, par exemple, m’intéresse, j’ai des engagements, mais je ne sais pas en discuter sérieusement, au premier degré. Si je me mêle à la conversation, c’est par le biais de l’humour, sinon je me tais. C’est comme si l’humour me protégeait de la réalité, des responsabilités, mais aussi de mes émotions. Parce que je ne sais pas les gérer, j’ai peur qu’elles me débordent… Alors dès qu’elles deviennent un peu trop fortes, j’enfile le masque de l’humour et tout devient plus facile. »

Plus de deux millions d’abonnés sur YouTube. Son site : normanfaitdesvideos.com.



“Je vais contre la tendance au contrôle absolu”

Claudia Tagbo,
comédienne et humoriste

« Quand je monte sur scène, je ne cherche pas à faire rire : je cherche à provoquer un “état”. De l’émotion, rire ou larmes, peu importe, à chacun de vivre ce qu’il ressent, mon but est de ne pas laisser indifférent. Et quand je vois des tapages de cuisses et que j’entends des rires énormes éclater, c’est… tellement bon ! Parce qu’un rire c’est une bouche qui s’ouvre en grand, un visage qui se tord dans une grimace, c’est montrer ses dents, sa langue, et le fond de sa gorge qui ressemble étrangement à un sexe de femme… Le rire, c’est l’intimité qui se donne à voir et à entendre sans retenue. Quel plus beau cadeau peut-on recevoir des autres que ce lâcher-prise ? Je me souviens, enfant, de “chut !” qu’on me lançait pour faire taire mes fous rires : en faisant rire, je vais contre cette tendance générale au contrôle absolu, qui me terrifie. Rire, c’est s’affirmer, et dans toute sa différence : notre rire ne ressemble à aucun autre… Sauf à celui de nos parents. Il paraît que j’ai le rire de mon père ; ma mère dit que c’est parce que, petite, je buvais après lui dans son verre ou dans son bol. Elle me dit aussi que j’ai toujours été rieuse. À l’école, à la salle [l’église, ndlr]… jusqu’à l’hôpital, le jour où l’on m’a annoncé que j’avais un cancer du sein. Ce jour-là, dans mes larmes il y avait un rire et, pendant les séances de radiothérapie, il était là aussi. Comme un moyen de fuir, sans doute, mais aussi de me battre à coups de désir de vivre. »

Elle sera en tournée dans toute la France avec son one-woman show *Crazy* à partir du 24 octobre.



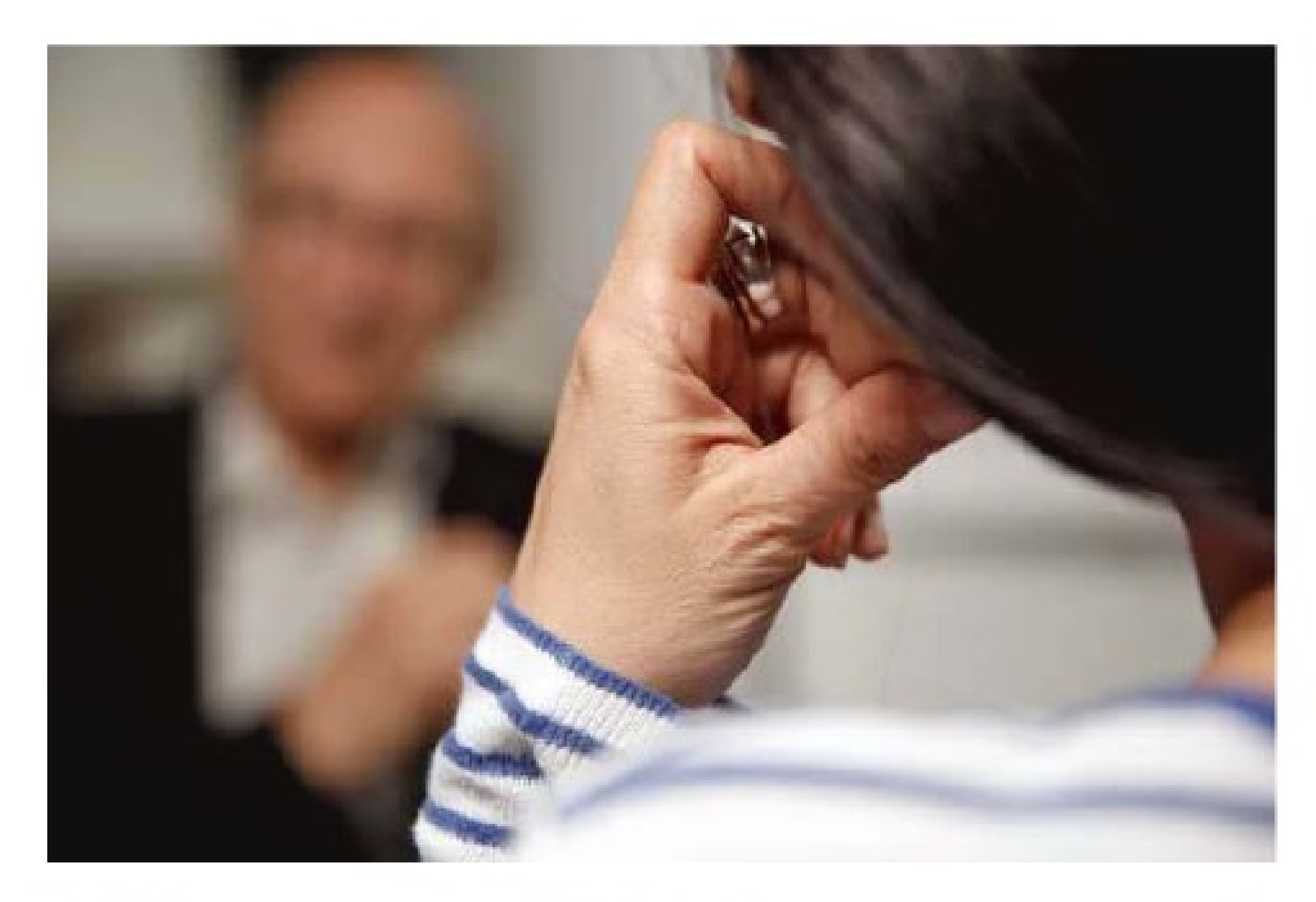
“C’est excellent pour la santé”

Pierre-François Martin-Laval, comédien et réalisateur

« Vers 5 ou 6 ans, j’ai commencé à concocter des spectacles pour pouvoir incarner des personnages et, quand j’ai vu que je pouvais faire rire, je me souviens que ça a été un réel bonheur. Je me suis mis à en avoir besoin. Parce que ça mettait tout le monde en joie et sans doute aussi parce que cela me permettait d’attirer l’attention, et d’être, à mon tour, la vedette aux repas de famille, alors qu’habituellement c’était toujours mon père… Puis, adolescent, comme j’étais plutôt timide, j’ai vu que le rire me permettait d’entrer en contact facilement. C’est devenu ma façon de créer des liens. Aujourd’hui, comme je suis très branché médecines douces, je suis tenté de dire que si j’aime faire rire, c’est parce que je sais que c’est excellent pour la santé ; au sein de l’association que je parraine[1], j’ai vu des enfants oublier leur maladie et leur douleur en riant. Oui, j’aime l’idée de ne pouvoir faire que du bien grâce à l’humour ; c’est mon côté un peu… j’allais dire “médecin”, mais non, le médecin c’est mon père[2] ! »

1. Association Les Toiles enchantées (lestoilesenchantees.com).
2. Denis Martin-Laval a été le médecin de la Calypso, *le bateau du commandant Cousteau.*

Son dernier film, *Les Profs*, vient de sortir en DVD (UGC Distribution, août 2013).







En tête à tête avec le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ce mois-ci : **Hélène, 33 ans,** documentaliste.

"Je sors d'un cancer du sein"

Propos recueillis et résumés par Anne B. Walter – Photos Bruno Levy





« J'ai accouché il y a un an de mon deuxième fils et, deux jours après l'accouchement, on m'a diagnostiqué un cancer du sein, explique Hélène. Je viens juste de terminer les traitements, d'abord la chimiothérapie, puis la radiothérapie après l'opération pour retirer le reste de la tumeur. Maintenant que c'est derrière moi, je me dis que j'ai bien vécu cette épreuve, mais que ce ne serait pas mal d'en parler un peu. Et je me demande si c'est normal d'avoir passé tous ces mois sans me torturer l'esprit.

— Est-il normal d'être restée normale ? demande Robert Neuburger.

— [Rires.] C'est ça ! Je ne me suis pas posé de questions, je suis allée de l'avant, faisant ce qu'il fallait, prenant les choses comme elles venaient.

— Quel est votre entourage familial ?

— J'ai mes deux parents et deux sœurs, avec qui je m'entends bien. Il n'y a pas de problèmes familiaux, ni du côté de mon mari.

— Y a-t-il une tradition de cancer du sein dans votre famille ?

— Aucune.

— Votre mère fait-elle la grand-mère pour vos deux petits ?

— Oui, ma belle-mère aussi. Après la naissance, comme j'étais en traitement, elles ont été très précieuses, venant faire les trois-huit, dormir à la maison, donner les biberons, et mes sœurs aussi. Je n'ai pas pu profiter de mon bébé, ni le nourrir bien sûr, mais il se porte bien.

— Comment votre mari a-t-il réagi à ce qui vous arrivait ?

— Au début, il était très angoissé, et moi, je me suis vue morte dans les six mois. Mais quand nous avons su >>>

>>> que c'était localisé, que cela se traiterait bien, que les chances de guérison étaient certaines, il a retrouvé son calme, a été très présent, m'a accompagnée à tous les rendez-vous, à toutes les chimios…

— C'est peut-être aussi un des facteurs de votre malaise actuel : il y a eu votre mari, votre mère, votre belle-mère, vos sœurs autour de vous. Cela a été un vrai travail d'équipe.

— Tout à fait. Et je n'arrête pas de me dire que, dans mon malheur, j'ai eu beaucoup de chance. Mais maintenant que c'est terminé, je me demande si je ne vais pas recevoir un coup de bambou, si mon fils ne va pas souffrir du fait que je ne me suis quasiment pas occupé de lui pendant tous ces mois…

— C'est plutôt l'aîné qui a dû ressentir ce qui se passait.

— On lui a expliqué que j'étais malade, mais on a essayé de lui garder la vie la plus normale possible et de ne pas l'inquiéter.

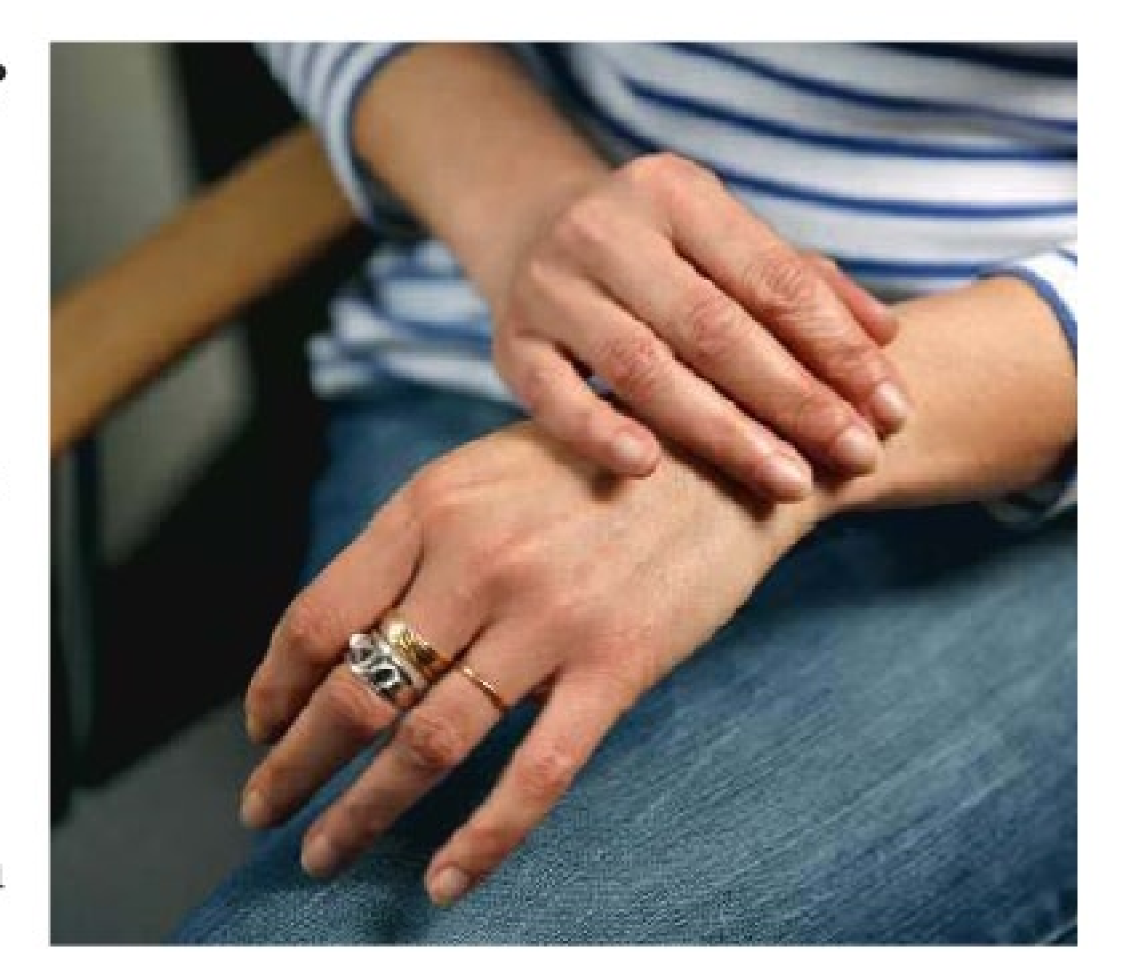
— Je pense à lui, parce qu'il a à la fois perdu sa priorité avec la naissance du second, et sa maman était moins disponible. Si quelqu'un a peut-être besoin de soutien, c'est lui. Comment va-t-il ?

— Il accepte mal son petit frère, fait des colères, mais j'essaie de passer du temps avec lui, et son papa aussi.

— Et le couple arrive-t-il à se ménager du temps ?

— On va reprendre des week-ends à deux. J'ai beaucoup de chance d'être aidée.

— Oui, mais il est vrai qu'il peut y avoir un coup de blues, parce que, tant que l'on sait contre quoi on lutte, ça va, mais soudain, il n'y a plus d'obstacle et c'est un peu compliqué pendant un temps.



— En fait, jusqu'à présent j'ai été forte, je ne me suis pas plainte ; quand des amis venaient à la maison, je faisais bonne figure, même si j'étais très fatiguée. J'ai l'habitude de ne pas me laisser aller, de tout maîtriser. Et maintenant que j'ai terminé et que je me sens mieux, je me dis qu'en fait je ne me suis pas reposée… [Elle éclate en sanglots.]

— Quand vous avez ainsi des réactions émotives, à quoi pensez-vous ?

— Je pense que c'est plus profond que le fait d'avoir été malade. J'ai tenu bon et voulu continuer à organiser les choses, à être forte, alors que j'aurais peut-être dû, à ce moment-là, accepter de me laisser porter. J'avais toute l'aide nécessaire pour le faire. Alors que, maintenant, je ressens vraiment une grosse fatigue et parfois l'envie de tout laisser couler… Mais la vie a repris son cours, nos mères sont moins disponibles à temps plein, je ne peux pas les solliciter non-stop, et j'ai l'impression d'avoir dépensé toute mon énergie à faire bonne figure et à éradiquer la maladie.

— Vous avez été la vedette pendant un an…

— [Rires.] Oui, c'est cela aussi !

— C'est un peu comme une actrice qui descend de la scène. La quotidienneté et la banalité reprennent…

— C'est vrai que, au début, tout le monde se met en quatre. Puis la vie reprend et c'est normal. Mais plus personne ne me demande comment je vais, alors que je me plaindrais bien !

— Votre mari réalise-t-il ce que vous vivez ?

— Il est prévenant, me dit que c'est le contrecoup. Je n'arrive pas à évaluer si je vais pouvoir reprendre toute seule les rênes de mon quotidien, ou si j'ai besoin d'aide. Je me dis qu'il y a peut-être des moments de la vie où cela peut vous faire du bien d'aller voir un psy.

— Comment avez-vous appris à vous débrouiller seule, à faire face ? Est-ce votre éducation ?

— Oui, je pense. Mes parents étaient très présents, mais nous n'étions pas assistées. À 18 ans, j'ai habité seule pour suivre mes études, je gérais mon budget, j'étais indépendante, raisonnable, on me faisait confiance.

“J'ai voulu continuer à être forte, alors que j'aurais peut-être dû accepter de me laisser porter” HÉLÈNE

“C’est le moment pour vous de réfléchir à ce que vous désirez vraiment pour votre vie” ROBERT NEUBURGER

— Vous avez traversé un orage très important. Mais il y a un facteur à ne pas négliger dans votre désarroi actuel : ce n’est pas anodin de traverser une épreuve où la vie est en jeu. Cela fait toucher du doigt qu’elle n’est pas éternelle, relativiser un certain nombre de choses. Et puis, il y a encore un autre phénomène : ce que vous avez traversé isole, parce que c’est incommunicable. Même avec des gens très proches qui vous aiment. Cette expérience unique et très douloureuse, que l’on ne peut partager qu’avec ceux qui en ont vécu une semblable, crée une espèce de “désappartenance”, vous n’êtes plus reliée. Et j’ai l’impression que c’est ce que vous êtes en train de vivre en ce moment. Ce n’est pas une pathologie. C’est normal. La question de voir ou non un thérapeute pour en parler se pose donc en ces termes : il ne s’agit pas d’une pathologie, mais d’un besoin de voir plus clair en vous.
— C’est vrai qu’actuellement je revis très fort cette période… D’autant qu’une de mes sœurs vient d’accoucher. Je revis ces mois que je n’ai pas pu passer avec mon bébé, quand je revenais de l’hôpital pleine de produits radioactifs et que l’on me disait : “Il ne faut pas approcher vos enfants à moins de deux mètres…” Cela va faire un an et c’est l’anniversaire de mon fils. Je revis tout cela…
— Et le moment où vous avez pensé que vous n’aviez plus que six mois à vivre. C’est de cela dont je parle avec vous.
— Oui, je revis cette annonce du cancer comme irréelle. Le médecin qui entre dans la chambre pour vous dire cela, et mon mari n’était pas là, j’étais seule. C’était comme si on m’apportait une condamnation.
— Il va falloir que vous fassiez avec ; ce n’est pas comme si vous aviez le choix. Et la question est : que voulez-vous en faire ? C’est le moment pour vous de réfléchir à ce que vous désirez vraiment pour votre vie. Comment cela se passe-t-il professionnellement ?
— Je suis encore en arrêt maladie et ne reprendrai pas avant six mois. Justement, je pense à une nouvelle orientation, mais je crois que je suis moins ambitieuse qu’avant. Je désire en tout cas retravailler.
— Écoutez, je crois que ce ne serait pas mal de vous entendre un peu parler vous-même. De voir ce qui peut sortir de vous. En sachant que ce n’est pas forcément facile, parce que l’on peut découvrir des choses que l’on n’avait peut-être pas envie de connaître. En même temps, vous vous rendez compte combien il est important que vous soyez en accord avec vous-même maintenant.
— Oui. Il ne faut pas que je laisse passer le coche, pour m’écouter peut-être plus que je ne l’ai fait jusqu’à présent… Je n’ai pas envie d’avoir traversé tout cela pour rien.
— Sur cette phrase-là, on peut s’arrêter, parce qu’elle est particulièrement juste. »

Pour des raisons de confidentialité, le prénom et certaines informations personnelles ont été modifiés.

UN MOIS PLUS TARD

HÉLÈNE : « J’ai été soulagée d’apprendre que d’avoir vécu ce cancer sans me poser de questions n’avait rien d’aberrant. Et que ce sentiment de solitude que j’ai aujourd’hui est normal. Je n’ai plus envie d’enterrer à nouveau tout cela, et j’ai le désir de changer un peu ma vie. J’ai l’impression d’avoir avancé avec cette séance, qui m’a permis d’identifier des choses qui restaient vagues. »
ROBERT NEUBURGER : « Traverser la mort isole. C’est l’expérience la plus intime, donc la moins communicable. Il y a eu un “pendant” pour Hélène : cet accompagnement touchant de son mari et de sa famille. Puis un “après”, où il lui est demandé de rentrer dans le rang des vivants. Mais traverser la mort est une expérience qui ne peut s’oublier. Avec qui partager, sinon avec ceux qui ont vécu le même trajet ? Comment faire saisir à son entourage et à son mari qu’elle n’est plus la même Hélène, que cette expérience de toucher la mort du doigt l’a transformée, que ses priorités, la couleur de la vie elle-même n’est plus la même ? »

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Première Séance, vingt raisons d’entreprendre (ou non) une psychothérapie*** de Robert Neuburger (Psychologies/Payot, 2010).
Sur psychologies.com Femme, homme, couple… Posez votre candidature pour une première séance de psy dans le forum « Appels à témoin ».

Apprendre à l'ère digitale

Rentrée scolaire Face à la génération des *digital natives*, qui a grandi avec les ordinateurs et les écrans, parents et enseignants sont souvent désemparés. Comment prendre en compte leurs nouvelles aptitudes et adapter les apprentissages ? Trois experts nous répondent.

Par Anne Pichon

À l'école, les maîtres les ont vus changer, spectaculairement, en l'espace de quelques années. Chacun le raconte à sa manière. Françoise, 41 ans, se souvient du déclic : « Je me rappelle précisément, il y a cinq ans, cette rentrée, cet enfant-là. Il ne semblait convaincu de rien, jamais ouvertement hostile, jamais tout à fait là. De toute l'année, je n'ai pas réussi à établir complètement le contact avec lui. Les amateurs de jeux vidéo, je les reconnais tout de suite. Depuis, j'en ai plusieurs comme ça chaque année. »
Bruno, 53 ans, évoque quant à lui le brouhaha qui s'installe, tous les ans un peu plus insistant, dans sa classe : « Ils ne bavardent pas vraiment, mais ils commentent tout, comme s'ils étaient devant un écran. Comme si j'étais moi-même dans l'écran. Ils évoluent dans une zone grise, à la fois en dedans et en dehors du cours, où rien n'est interdit et tout semble à moitié admis. »
Claude, institutrice de 45 ans, admet : « Ils n'arrivent plus à se concentrer longtemps. J'ai donc pris le pli de changer d'activité toutes les vingt minutes. Ce qui coûte du temps et de l'énergie à la classe. Quant à moi, je dois préparer dix-huit activités différentes, tous les jours. »
À chacun de trouver sa solution. Françoise dit « faire le show » pour maintenir l'attention de ses élèves : « Je multiplie les changements de ton, de registre, les niveaux d'explication, >>>



ABLE IMAGES/PLAINPICTURE

>>> je joue beaucoup avec les mots, ils aiment la joute verbale, l'humour. » Bruno, lui, exige des moments de silence absolu. « J'établis des règles de vie strictes dans la classe et je constate qu'ils finissent par apprécier ces plages où ils peuvent tout simplement se donner le temps de réfléchir. »

Les enfants d'aujourd'hui sont très différents de nous. Ce manque de concentration et ce recul vis-à-vis du savoir que les enseignants déplorent parfois sont, pour les neuropsychologues, les révélateurs de nouvelles compétences cognitives, qu'ils nomment des « métaconnaissances ». Les enfants acquièrent, au cours de leur temps d'écran, « la capacité à conduire une réflexion sur leur propre raisonnement et sur celui d'autrui, explique Léa Pasqualotti, neuropsychologue au Laboratoire des usages en technologies d'information numérique (Lutin), à Paris. Le phénomène est d'autant plus étonnant, notable, inédit même, que ces compétences ont été assimilées en une seule génération ». Mais, hélas, pas uniformément. « Devant un écran, les enfants qui jouent se ressemblent tous, pose François Taddei, chercheur à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et fondateur du Centre de recherche interdisciplinaire[1] (CRI). Mais, quand l'un apprend à manipuler des éléments complexes, à anticiper, à s'adapter, l'autre frappe au hasard en attendant que, à un moment, quelque chose se passe. Il ne fait que subir le jeu. » Pendant que le premier développe « des aptitudes qui favoriseront son parcours scolaire, et même son avenir professionnel », le second fait du surplace. Quelques pistes pour accompagner les enseignants et aider les enfants.

1. www.cri-paris.org/fr/cri.

STIMULER LEUR RÉFLEXION CRITIQUE

Steven, 10 ans, s'ennuie en classe, il « décroche » vite : « Je pense à beaucoup de choses à la fois. Le professeur parle longtemps, je n'arrive pas à écouter jusqu'au bout, il ne se passe rien. » Selon le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron, « il faut stimuler leur réflexion critique. Leur apprendre à réfléchir sur leurs actions et sur celles des autres. Pourquoi le maître prend-il le temps d'expliquer ? Comment s'y prend-il ? En observant le professeur, l'enfant peut s'intéresser à toutes les stratégies d'apprentissage. Le temps lui paraîtra moins long ».

FACEBOOK POUR RESSERRER LES LIENS PARENTS-PROFS

Créée à l'initiative de la Mutuelle d'assurance des instituteurs de France (Maif), cette page Facebook permet de suivre un fil de l'actualité des profs et de l'école. Un bon pense-bête au moment des inscriptions, des débats sur les réformes scolaires, ou encore des échanges directs et constructifs avec les professeurs sur leur état d'esprit et celui des élèves. Le tout dans l'univers libre et détendu du réseau social.

EN SAVOIR PLUS SUR facebook.com/educationparentsprofs.

IMAGE SOURCE/PLAINPICTURE



PRATIQUE

Consoles, écrans, à quel âge ? Le Digital Society Forum d'Orange met « la famille connectée » en débat et nous offre réflexions et conseils.

En moins d'une vingtaine d'années, les écrans se sont installés dans nos foyers, ont bouleversé nos habitudes, modifié les rôles des parents, les compétences des enfants. Retrouvez sur le site du Digital Society Forum d'Orange, dont *Psychologies magazine* est partenaire, les derniers travaux des sociologues et psychologues sur l'éducation à l'heure du numérique. Parmi eux, le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron[1] a édicté quelques règles pour répondre aux questions les plus pressantes des parents.

Pas d'écran avant 3 ans

Le petit enfant ne gagne rien à la fréquentation des écrans, alors que tout son temps devrait être consacré au toucher et au palper, pour développer son cerveau et élaborer ses repères temporels, ces derniers étant construits au travers des histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.

Pas de console avant 6 ans

Aussitôt que les jeux numériques sont introduits dans la vie de l'enfant, ils accaparent toute son attention, aux dépens de ses autres activités. Jouer sur écran est à proscrire si la pratique est solitaire : « À cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et compulsif. »

Pas d'Internet avant 9 ans

L'accompagnement des parents sur Internet doit permettre à l'enfant d'intégrer trois règles essentielles : tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public, tout ce que l'on y met y restera éternellement, et tout ce que l'on y trouve est sujet à caution. « À partir de 8 ans, expliquez-lui le droit à l'image et le droit à l'intimité. »

Pas de réseaux sociaux avant 12 ans

Internet se pratique selon des règles d'usage, et surtout à des horaires fixés par les parents. Évitez d'installer l'ordinateur dans sa chambre.

Parler des risques après 12 ans

Évitez de lui laisser une connexion nocturne illimitée depuis sa chambre. Discutez avec lui du téléchargement, des plagiats, de la pornographie et du harcèlement. Refusez d'être son « ami » sur Facebook.

*1. Serge Tisseron est l'auteur d'*Apprivoiser les écrans et grandir *(Érès, à paraître le 3 octobre), et lance à la rentrée une campagne de sensibilisation intitulée « 3 6 9 12 » ainsi qu'un blog sur Psychologies.com.*

En savoir plus sur digital-society-forum.orange.com et sur le blog Ma vie numérique sur Psychologies.com.

LES INVITER À RACONTER LEURS EXPÉRIENCES

Bonne élève, vive, spontanée, Alice, 10 ans, a du mal à canaliser sa parole. Les mots tombent en cascade, à peine les articule-t-elle, comme si elle avait peur d'être interrompue à tout moment : « J'ai toujours quelque chose à dire à ma copine. Mais la maîtresse demande qu'on se taise. » Par rapport à la salle de classe où le temps semble suspendu, les enfants vivent des expériences très intenses devant les écrans. Pour Serge Tisseron, « il faut les inviter à les raconter. Ainsi, ils organisent leur pensée, gagnent en recul. Ils conceptualisent, c'est-à-dire qu'ils apprennent à intérioriser ». >>>



STÉPHANIE LACOMBE/PICTURETANK. FAMILLE LESCUYER FONTENAY-AUX-ROSES

>>> DÉVELOPPER LEUR AGILITÉ D'ESPRIT

Dans de nombreuses écoles, rien ne semble avoir changé depuis des siècles. On écrit toujours à la craie sur un tableau noir. Alice est toujours chagrinée de voir la maîtresse passer l'éponge dessus : « Après, il ne reste rien. » Selon Léa Pasqualotti, les élèves préfèrent de loin l'écran : « Ils se sentent plus en intimité avec lui, mieux accompagnés. Il est mobile, dynamique, et ils peuvent s'en emparer, le posséder. Et stocker la “bonne” version de leur travail, celle qui n'a plus de fautes. »

« Il ne faut pas s'effrayer de leur zapping, dans la conversation, dans le surf sur Internet, conseille Serge Tisseron. Au contraire, utilisons cette aptitude pour les aider à développer leur agilité d'esprit. »

LEUR DONNER CONFIANCE DANS LE SAVOIR

« Quand ma maîtresse ne sait pas, elle dit que c'est à nous de chercher. Tu trouves ça normal ? » Alice teste les adultes pour savoir si sa maîtresse fait bien son métier. « Plus que jamais, c'est le lien entre l'enseignant et l'élève qui compte, observe François Taddei. Le maître est un éclaireur, un chef d'orchestre. Il doit inspirer et insuffler la confiance. »

« Contrairement à nous, les enfants n'ont pas peur que les savoirs soient discutables, complexes, expose Serge Tisseron. Expliquez-leur qu'il est normal que les adultes ne sachent pas tout. Discutez des sources, et dites-leur que c'est formidable d'entrer dans un monde où rien n'est sûr, où tout peut encore évoluer grâce à eux. Les enfants aiment cette idée. »

LEUR FAIRE PRENDRE CONSCIENCE DE LEURS COMPÉTENCES

Passer de la solitude devant l'écran à la proximité avec les autres en salle de classe n'est pas toujours simple. Serge Tisseron conseille de favoriser les jeux d'écran à plusieurs, avec les parents, les amis ou en réseau, « pour que les enfants puissent comparer leurs performances à celles des autres, et sachent ainsi comment se situer dans un groupe ».

« À partir de 9 ans, précise le psychiatre et psychanalyste, ils ont apprivoisé les écrans. Il faut les inviter à parler de leur progression, à raconter leurs péripéties d'échecs et de succès. C'est ainsi qu'ils peuvent prendre conscience de leurs compétences. »

POUR ALLER PLUS LOIN

À consulter **Notre blog dédié :** blogs.psychologies.com/ma-vie-numerique.
Le Digital Society Forum d'Orange consacrera, fin octobre, un sujet à l'éducation à l'ère du digital : digital-society-forum.orange.com.
À lire ***L'Éducation réinventée, une école grande comme le monde*** de Salman Khan. L'éducation « 2.0 » de la Khan Academy donne accès, sur YouTube, à des cours en vidéo de dix-huit minutes dans toutes les matières. Un manifeste pour un nouvel enseignement (JC Lattès, en librairies le 4 septembre).

À petite dose, la pratique sportive est excellente, pour la santé comme pour le moral. En excès, elle peut dégénérer en addiction. L'important est de commencer par en prendre conscience.



JE SUIS ACCRO AU SPORT

PAR ANNE LANCHON – ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT

« Le sport est vital pour moi, reconnaît Thomas, 29 ans, professeur de fitness et coach, qui pratique trois heures par jour : musculation, foot en salle, vélo... C'est un plaisir qui me donne l'impression de contrôler mon corps, ma vie. Ado, j'étais très maigre. Le sport m'a permis de m'étoffer, le regard des filles a changé, j'ai pris confiance en moi. En revanche, j'ai du mal à me stabiliser sur le plan amoureux, faute de temps ! »
Si ses bienfaits sont incontestables, il arrive que l'exercice physique tourne à l'obsession. « Les critères sont les mêmes que pour les autres addictions, décrit Greg Décamps, psychologue et président de la SFPS[1] : arrêt impossible, poursuite de l'activité malgré la douleur, symptômes de sevrage – anxiété, irritabilité –, empiétement sur les autres sphères de la vie, sociale, familiale. Je m'insurge contre l'expression "addiction positive", car les conséquences peuvent être dramatiques : blessures à répétition, troubles du comportement alimentaire, dépression ou compensation par d'autres pratiques addictives en cas d'interruption. Le problème, c'est que le sport dispose d'une image très positive en raison des valeurs qu'il véhicule : sens de l'effort, esprit d'équipe. Ses excès s'avèrent de fait difficiles à diagnostiquer. »
Je recherche des sensations. « Les sensations apportées sont accessibles, variées et adaptées au tempérament de chacun, observe Michel Hautefeuille[2], psychiatre addictologue. Certains privilégient la vitesse, d'autres l'endurance, d'autres encore la prise de risques. On peut être tenté d'accorder trop d'importance à l'exercice physique pour égayer une vie terne, évacuer le stress professionnel, etc. D'autant que la pratique libère dans l'organisme des endorphines et des endocannabinoïdes pour l'aider à supporter la douleur. Source de plaisir incontestable, cette composante biologique participe aussi au mécanisme de dépendance. »
J'ai besoin de me dépasser. « L'addiction au sport – aussi appelée "sportoolisme" – renvoie souvent à une problématique narcissique, poursuit Michel Hautefeuille. L'individu cherche à dépasser ses limites, physiques et mentales, pour exister aux yeux des autres et aux siens. Il mène un combat contre lui-même, où le corps est au



SA SOLUTION

Stanislas[1], 26 ans, trader

« J'exerce un métier très stressant, le sport m'est indispensable pour décompresser. J'ai commencé à courir il y a quatre ans et, peu à peu, le rythme s'est accéléré. En 2011, j'ai traversé la France en deux semaines. Moyenne : quatre-vingts kilomètres par jour ! J'ai beaucoup souffert, et vécu des moments extraordinaires. Depuis, j'ai rencontré mon amie et j'ai envie de construire quelque chose : cela passe par une vie plus équilibrée. Je cours encore deux ou trois fois par semaine, mais moins pour la performance, et souvent avec elle. »

1. Son site : stanislasgruau.com.

service de la performance : intensification des entraînements, régimes alimentaires contraignants, parfois prise de dopants. Le sportif est condamné à aller toujours « plus loin, plus haut, plus fort ». Mais il arrive un moment où il plafonne. L'effondrement dépressif menace, surtout chez les professionnels, dont l'identité se réduit aux performances. Leur carrière achevée, ils n'existent plus. »

Je comble un vide affectif. La pratique excessive peut aussi combler un vide affectif, suite à une séparation, par exemple. « La planification millimétrée des entraînements et la répétition des gestes, quasi rituels, évitent de penser et repoussent les émotions pénibles, analyse le psychiatre addictologue Stéphane Prétagut. Le corps devient une armure entre le monde extérieur, vécu comme agressif, et le monde intérieur, vulnérable. Cette fonction psychique explique, entre autres, que les adolescents surinvestissent parfois le sport. Il participe aussi à leur construction identitaire, et les aide à se séparer. »

1. Société française de psychologie du sport (www.psychodusport.com).
2. Auteur de Dopage et vie quotidienne *(Payot, 2009).*

QUE FAIRE ?

RECONNAÎTRE LA SITUATION

Les « sportooliques » reconnaissent rarement leur dépendance, ou bien trop tard, suite à une blessure par exemple, qui les oblige à s'arrêter. Ils deviennent anxieux, irritables, dépriment… Pour éviter d'en arriver là, il importe d'écouter votre entourage, qui se plaint sûrement de vos excès, et de repérer les signes de l'addiction : renoncez-vous à une fête pour une course le lendemain ? Culpabilisez-vous si vous ratez une séance de gym ? Jouez-vous au tennis malgré une tendinite ? Ces symptômes devraient vous inciter à prendre du recul.

DIVERSIFIER LES PLAISIRS

« Pour lutter contre une addiction, rien de tel que de varier les plaisirs, propose Greg Décamps, psychologue. Il s'agit de vous extraire d'une passion exclusive et souvent autocentrée, en vue de découvrir d'autres activités aussi enthousiasmantes, même si elles ne délivrent pas d'endorphines : cinéma, cuisine, voyages… Autant d'occasions de partager des loisirs avec votre conjoint ou votre famille, facilitant une éventuelle reconversion. »

INTERROGER SON HISTOIRE

Il importe enfin d'interroger votre passé, votre vie sentimentale ou professionnelle, pour comprendre vos motivations. Avez-vous une revanche à prendre sur votre destin ? Besoin de prouver votre valeur ? Votre couple est-il gagné par l'ennui ? Toutes ces questions peuvent être abordées avec un psychologue ou un psychiatre, dans une consultation d'addictologie.

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Psychologie du sport et de la santé*** de Greg Décamps. Comment la pratique sportive régule divers dérèglements physiques et mentaux (De Boeck, 2011).

Sur psychologies.com « Êtes-vous fan de sport ? » Évaluez vos connaissances sportives en répondant à notre questionnaire, rubrique « Test ».



Julie, 32 ans, est danseuse au Lido. Après avoir rencontré Mundiya, un chef papou de passage à Paris, elle est partie en Papouasie l'été dernier, plumes et paillettes dans ses bagages, pour danser avec les guerriers de la tribu.

PROPOS RECUEILLIS PAR VALÉRIE PÉRONNET – PHOTO AMÉLIE CHASSARY

“La première fois que j'ai vu Mundiya, j'ai été émue aux larmes, sans comprendre

pourquoi. Je sortais de scène avec ma parure de plumes sur la tête, il m'attendait dans les coulisses avec la sienne. Nous nous sommes regardés, tous les deux bouleversés, comme si nous nous retrouvions après une longue séparation, alors que nous ne nous étions jamais rencontrés. Nous avons fait connaissance et nous avons parlé, parlé, parlé… J'ai été très troublée de sentir que quelque chose de fort et d'inexplicable nous liait, une sorte de fraternité immédiate, indéfinissable, dont l'origine reste mystérieuse pour moi.
Depuis que je suis toute petite, je suis fascinée par les peuples premiers. Et là, c'était comme si j'avais fini par rencontrer quelqu'un que j'attendais depuis toujours. J'ai été éblouie par la finesse d'esprit de Mundiya, sa curiosité, sa soif d'apprendre et de comprendre. Et sa capacité d'adaptation. Il pose sur nous un regard tendre et perspicace que j'adore. Il est malicieux et rusé, absolument pas cynique… Avant de rentrer en Papouasie, il m'a invitée à venir chez lui, pour découvrir leurs coutumes et leurs danses. C'était une proposition hors du commun, qui nous a surpris tous les deux, mais que j'ai prise très au sérieux. J'ai promis de tout faire pour essayer, en espérant que ce serait possible. Un voyage en Papouasie, c'est vraiment cher et compliqué à organiser !
Mettre le projet sur pied nous a pris cinq ans ! Les réalisateurs de *L'Exploration inversée*[1], le film qui se tournait lorsque j'ai rencontré Mundiya – on l'y voit débarquer de son pays pour découvrir la France –, ont imaginé *Danse avec les Papous*[2], un documentaire qui raconterait l'aventure de trois danseuses du Lido dans la tribu des Hulis, en Papouasie. Je suis donc partie retrouver mon “frère de plumes”, avec deux de mes collègues et nos costumes de scène : il nous avait invitées à venir danser avec eux, en espérant que notre participation les aiderait à gagner un concours qui oppose les tribus papoues entre elles. C'était un privilège de partir là-bas non comme des touristes, mais pour leur prêter main-forte dans une épreuve qui représente de gros enjeux.
En survolant l'immensité verte de la forêt primitive des Hautes-Terres de Papouasie, d'où s'échappent quelques petits filets de fumée signalant la présence des hommes,



Le Papou Mundiya Kepanga et la danseuse Julie Bruyère sur la scène du Lido en mai 2012, pour le final de la revue **Bonheur.**

>>> mon cœur s'est mis à battre la chamade, comme si je retrouvais quelque chose d'essentiel pour moi et pour l'humanité. Les guerriers hulis nous ont saluées comme des princesses en dansant sur le tarmac parés de leurs plus belles plumes. Je n'aurais jamais imaginé que la danse me ferait vivre des moments pareils… Ils avaient tout préparé pour notre venue, prévenants et inquiets en même temps : pour eux, ce serait un déshonneur que de mal recevoir un hôte, quel qu'il soit. Le soir venu, nous avons tendu un drap au milieu d'un champ de patates douces et nous avons branché un générateur pour leur projeter un reportage sur le Lido, afin qu'ils comprennent d'où nous venions. **Ils étaient tous là, assis avec leurs arcs, leurs flèches et leurs coiffes de fougères et de feuilles, en train de regarder sur l'écran de grandes femmes blanches, couvertes de plumes et de strass, se produisant seins nus devant des touristes du monde entier.** J'ai réalisé que je n'avais aucune idée de ce que représentaient de telles images pour eux, et je me suis demandé quel sens pouvait bien avoir notre présence parmi eux. J'ai eu peur d'avoir dépassé leurs limites de la décence, d'avoir, finalement, fait une énorme erreur…
Ils ont accueilli ces images comme ils nous ont accueillies : avec stupeur, curiosité, respect et bienveillance. Sans aucun jugement de valeur, en nous expliquant que, chez eux, ce sont les hommes qui dansent et qui touchent les plumes, et qu'ils n'aimeraient pas du tout que leurs femmes montrent leurs seins et, surtout, leurs jambes en public. Nous avons commencé à préparer le concours, ensemble. J'ai beaucoup voyagé dans le monde en tant que mannequin ou danseuse, mais là-bas, j'ai expérimenté la danse comme langage ancestral et universel permettant de partager des choses très intimes avec d'"autres", si étrangers soient-ils. J'ai découvert que ce qui fait la beauté, mais aussi la frivolité de mon métier – la danse, les plumes, le maquillage m'ont tant émerveillée quand j'ai commencé le cabaret – constitue, pour eux, un langage profond et sacré. Je crois que je l'ai toujours su, mais j'en ai pris conscience en dansant avec les Hulis. Nous avons vécu des moments magiques et bouleversants en mêlant nos plumes et les leurs, ou en nous maquillant mutuellement. J'ai aussi fait l'expérience magnifique du groupe qui prime sur l'individu. Pour eux, danser ne se conçoit qu'ensemble. Peu importe la beauté des corps et les compétences physiques. L'enjeu de la parure, de la danse et de la compétition est d'exprimer et de transmettre une identité collective : avoir chacun sa place et, en même temps, être tellement ensemble que l'on en devient plus beau et meilleur que les autres. Pour une personne comme moi, qui a passé toute sa vie à préparer son corps – et son ego – à se mettre dans la lumière, c'est un sérieux recentrage ! Mon métier donne de moi une vision magnifiée, façonnée, sophistiquée. Et là, tout à coup, au milieu d'une nature très belle mais hostile, sans connexion avec "mon" monde, sans confort ni artifices, entourée de ces gens qui se fichent de mon image, j'étais seulement, absolument, profondément moi-même, parce que c'était la seule chose qui nous intéressait, eux et moi ! **J'ai eu l'impression de comprendre pourquoi je danse, de me purifier jour après jour, de tendre vers une justesse, une harmonie. Et d'apprendre ce que sont réellement l'échange et le partage.**
Le jour du concours, ils nous ont maquillées et parées selon leur tradition et nous avons dansé avec eux. Les danseurs des autres tribus étaient stupéfaits. Mundiya a réussi son coup : nous étions l'"arme secrète" qui leur a permis de remporter le premier prix. C'est un tel cadeau d'avoir pu leur faire ce cadeau ! En retournant au village, nous étions tous vraiment heureux et fiers. Depuis que je suis rentrée en France, ma vie a changé, peu à peu. Le tri s'est fait dans mes relations ; seul est resté un petit noyau de personnes vraies, sincères et valeureuses. Dans la vie, on passe des caps. Celui-là est magnifique. Je ne sais pas très bien où cela va me mener, mais je sais que ma rencontre avec Mundiya et les Papous me fait cheminer vers l'essentiel. »

1 et 2. L'Exploration inversée *et* Danse avec les Papous *de Jean-Marie Barrère et Marc Dozier (Bonne Pioche, 2007, et One Planet, 2012, DVD en commande sur marcdozier.com).*

WHY NOT PRODUCTIONS PRÉSENTE

"PASSIONNANT" *TÉLÉRAMA* **"FORMIDABLE"** *LE FIGARO*

"VIRTUOSITÉ DU RÉCIT, MISE EN SCÈNE ÉTINCELANTE" *LE MONDE*

"UN FILM D'UNE HUMANITÉ RARE, PROFOND ET VRAI" *LIBÉRATION*





SÉLECTION OFFICIELLE
COMPÉTITION
FESTIVAL DE CANNES

BENICIO DEL TORO | MATHIEU AMALRIC

JIMMY P.

PSYCHOTHÉRAPIE D'UN INDIEN DES PLAINES



UN FILM DE
ARNAUD DESPLECHIN



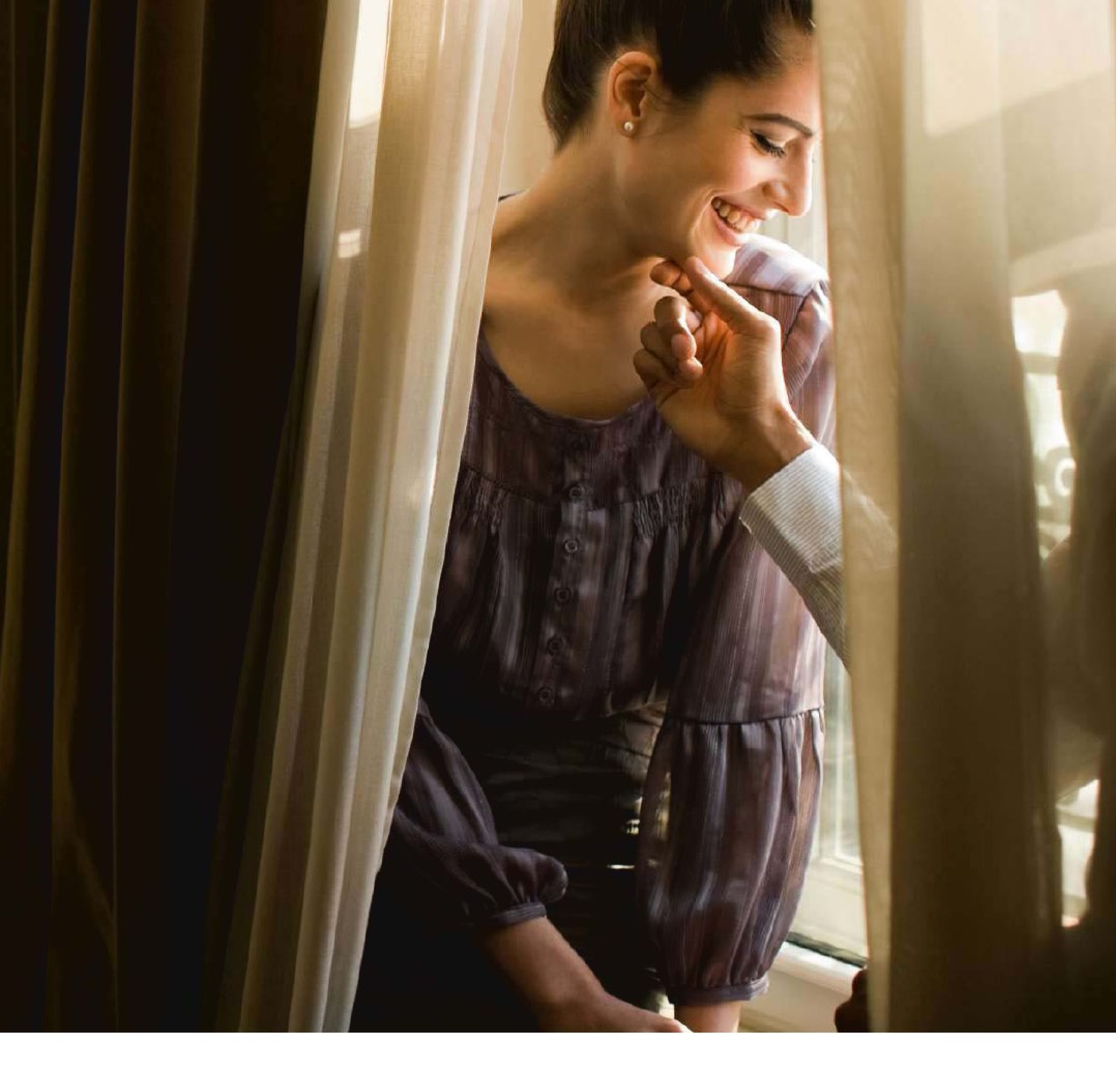
Les bénéfices du rôle de « maîtresse »

INFIDÉLITÉ

Aimer au long cours un homme marié était autrefois l'assurance d'une vie malheureuse et cachée. Si, aujourd'hui, l'opprobre et la honte ne sont plus au rendez-vous, la frustration et le chagrin demeurent. Pourquoi s'acharner ? Quel est l'intérêt inconscient de faire durer ces amours clandestines ?

PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

CHARLES GULLUNG/IMAGE SOURCE/GALLERY STOCK



B*ack Street*[1], mélodrame de l'écrivaine américaine Fanny Hurst, a connu un succès fulgurant dans les années 1930. Elle y décrivait la tragique destinée de la maîtresse cachée d'un homme marié. Aucune révolte, pas de tentative d'émancipation. Seulement la douleur, la frustration et la triste acceptation d'une place de seconde. Déprimant.

En 2013, les *back streets* ont changé de nature. Fini les femmes entretenues, prisonnières du bon vouloir masculin. Les maîtresses assument leur vie et vivent pleinement leur amour. Elles n'en souffrent pas moins. C'est bien ce paradoxe qui interroge : comment ces femmes, héritières des féministes, indépendantes, peuvent-elles accepter la vie dans l'ombre, l'attente, le mensonge ? Nous savons bien, depuis Freud, qu'aucun humain n'accepte de souffrir pour souffrir. Si nous le faisons, c'est que notre histoire, notre construction psychique nous conduisent à réitérer, sans nous en rendre compte, des comportements douloureux. Mais pas seulement. Nous pouvons aussi, toujours inconsciemment, trouver dans ces situations de répétition ce que la psychanalyse appelle un >>>

>>> « bénéfice secondaire ». Ghislaine Paris[2], sexologue et psychothérapeute, et Saverio Tomasella[3], psychanalyste, nous aident à mieux comprendre le choix de ces femmes.

La volonté d'indépendance

À la grande différence des *back streets* de nos mères, la plupart des « maîtresses » affirment avoir choisi leur position, « qui leur garantit l'indépendance, l'échappée au modèle patriarcal, sans besoin de se battre au sein d'un couple pour l'acquérir, souligne Ghislaine Paris. Plusieurs de mes patientes revendiquent même ce statut, comme certaines d'entre elles revendiquent le refus de la maternité ». Pour Saverio Tomasella, elles font partie de ce qu'il nomme les « omnijouisseurs », « ces enfants gavés de jouissance, auxquels rien n'a jamais été refusé, qui ne peuvent donc pas y renoncer. Alors ils passent d'une relation à l'autre, ils les accumulent ». Clara, 28 ans, a enchaîné les amours clandestines, sans que jamais l'affaire dure plus de quelques mois. « Que ce soit un homme marié, ça m'est égal. C'est lui qui trompe sa femme, pas moi. Mais, quand ça devient trop compliqué, j'arrête. Et je passe à autre chose, avec un homme marié ou pas. J'ai besoin de quelqu'un, je ne supporte pas d'être seule. »
La clandestinité apporte le plaisir immédiat, mais « ce sont des amours anxiogènes, dévoreuses, inextricables, précise le psychanalyste. Quand on est face à l'inextricable, c'est qu'il était présent dans l'enfance. C'est cela qu'il convient d'interroger, afin d'éviter la répétition ».
« Dans le triangle amoureux, on se trouve face à une situation faisant référence au triangle œdipien mal vécu, analyse Ghislaine Paris. La maîtresse voit en la femme légitime la rivale, qui occupe inconsciemment la place de la mère. » Dès lors, l'enjeu consiste à détacher l'amant de son épouse, comme elle a souhaité détacher sa mère de son père. « De cette situation infantile mal résolue, dans laquelle l'enfant devait attirer l'attention de l'autre dans le dos du parent rival, il demeure quelque chose qui ne peut se vivre dans la franchise, approfondit Saverio Tomasella. La rivalité première n'a pu être élaborée ni verbalisée, elle reste enkystée. »
Lucie, 48 ans, se reconnaît dans cette configuration. À 22 ans, elle a rencontré un homme marié avec qui elle a connu une passion dévorante durant quatre ans. « Un jour, chez lui, j'ai aperçu la chemise de nuit de sa femme. Cela m'a instantanément évoqué celle de ma mère. Sur le moment, j'étais effondrée et bizarrement assez contente. J'avais l'impression d'être la plus forte, mais il n'a jamais brisé son couple. À l'époque, je n'ai pas réalisé ce que cela signifiait pour moi. Après quelques années de thérapie, désormais, je sais. Dans cette histoire, je voulais à la fois retrouver mon père disparu et éliminer ma mère. »
Dans d'autres cas, ne pas réussir à être la « première » fait référence à la position occupée durant l'enfance et l'adolescence, renvoyant à une rivalité fraternelle et familiale. Pour Saverio Tomasella, « la dévalorisation subie de la part d'un frère ou d'une sœur ou encore la préférence des parents pour l'un des enfants peut ébranler durablement la confiance en soi et entraîner pour ces femmes la croyance inconsciente qu'elles ne peuvent vivre qu'une histoire d'amour secondaire ou malheureuse ».
Anne, 54 ans, a traversé des relations amoureuses orageuses, durant quatre ans, juste après son divorce. « J'ai entamé trois histoires différentes

LES HOMMES SONT MOINS DANS LA SOUFFRANCE

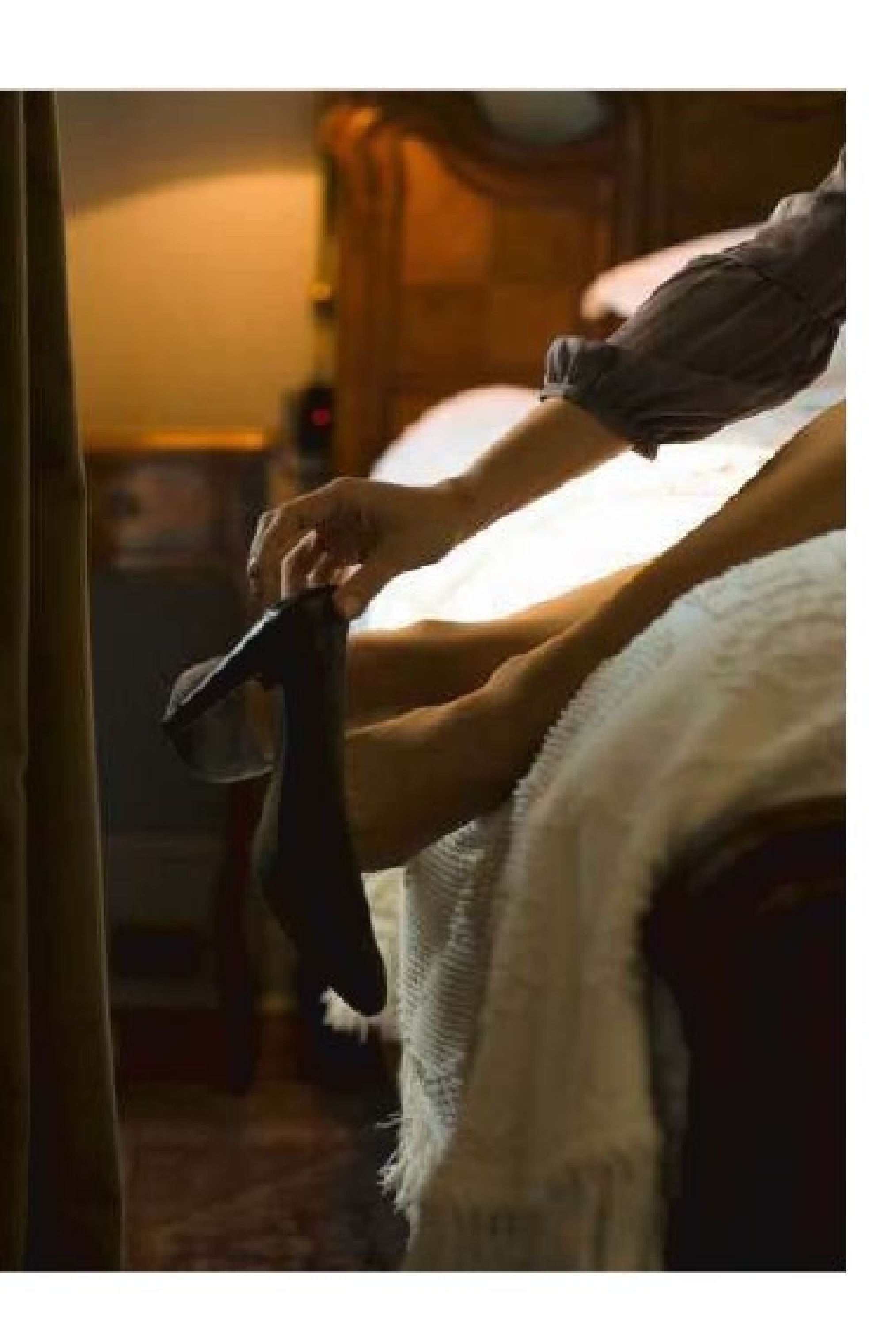
Il n'existe pas de statistiques sur le sujet[1], mais le stéréotype de la maîtresse attendant le bon vouloir de l'amant a la vie dure. Cela dit, les psys le constatent au sein de leurs consultations : la plainte, la douleur liées à la clandestinité sont du côté féminin. Comment s'explique cette inégalité face à l'adultère ? Pour le psychanalyste Saverio Tomasella, « beaucoup d'hommes se voient encore en chasseurs, en conquérants, du côté de la puissance, du pouvoir ». Il n'y pas de place pour l'attente sacrificielle. « Les maîtresses, s'agace la sexologue Ghislaine Paris, sont encore assimilées à des "salopes", des "voleuses". Avoir deux femmes, en revanche, est une preuve de virilité. De plus, les hommes n'ont pas été élevés dans le dévouement, le sacrifice. Le plus souvent, la femme demande, l'homme accorde ses faveurs. » Un schéma sans fin ? « Pas du tout, répond Ghislaine Paris. On n'efface pas en quarante ans des siècles de culpabilisation et de formatage. Mais cela bouge dans les jeunes générations. Le modèle du trio bourgeois du XIXe siècle tend à disparaître, remplacé par des couples égalitaires où l'identité féminine est affirmée. »

1. On peut cependant lire le roman de Guillaume Chérel, Les hommes sont des maîtresses comme les autres *(Plon, 2013).*



TCHAT

Pourquoi rester la maîtresse ?
La sexologue Ghislaine Paris répond à toutes vos questions le 10 septembre de 14 heures à 16 heures
SUR PSYCHOLOGIES.COM



CHARLES GULLUNG/IMAGE SOURCE/GALLERY STOCK

avec des hommes engagés par ailleurs. Dans les trois se reproduisait une relation maltraitante, frustrante, intolérable, dont je sais maintenant qu'elle provenait en grande partie de l'incapacité de ma mère à nous aimer. Elle-même avait vécu un manque d'amour et d'attention de ses parents. »

Le plaisir décuplé

Cet héritage involontaire n'étonne pas Saverio Tomasella : « La transmission entre les générations se fait de manière inconsciente. L'enfant est imbibé par la posture maternelle, la représentation parentale. » Une mère qui n'aime pas ou mal ses enfants peut difficilement les autoriser, symboliquement, à vivre des amours épanouies… Il existe aussi des familles de maîtresses cachées, comme celle de Lucie, qui a découvert que son grand-père avait vécu de longues liaisons, dont sa grand-mère et sa propre mère avaient souffert. Elle a également soulevé un secret familial, dans lequel sa marraine était restée l'amante cachée d'un cousin.

La place d'éternelle seconde fait mal. Toutes les femmes que nous avons rencontrées évoquent l'attente, l'angoisse, la déprime quand se profilent les vacances en solitaire ou l'envie de faire famille. Pourquoi rester ? Mathilde, 31 ans, s'est longtemps satisfaite de sa position de maîtresse : « Je n'ai jamais souhaité qu'il quitte sa femme. Ses enfants étaient petits et je ne voulais pas faire exploser leur famille. Je savais, pour avoir vécu le divorce de mes parents, qu'on ne peut pas construire rapidement une histoire sur les ruines de l'autre. » Ce qui n'a pas empêché la douleur, la frustration, la jalousie. « Entre nous, c'était passionnel – on passait tout notre temps ensemble, je connaissais ses amis –, mais je souffrais de savoir qu'il avait une sexualité avec sa femme. Je partais, il me rappelait. Notre relation a duré trois ans et demi. Je ne pouvais pas le quitter, tout en sachant qu'il n'y avait pas de solution. Un jour, il est arrivé chez moi avec ses valises, ça a été le début de la fin. Face à la réalité, je ne pouvais pas aller plus loin. Je n'avais plus le fil de sécurité de l'adultère… »

Une attitude pas si étonnante. Pour Ghislaine Paris, « les relations adultères sont aussi un moyen d'échapper au quotidien. Ce sont d'ailleurs le plus souvent des amours enflammées par la transgression, le secret, qui entretiennent une sexualité intense ». Et Saverio Tomasella d'évoquer « le "fantasme du sauvetage", celui de l'enfant qui veut sauver un parent défaillant, malheureux dans son couple. Aimer un homme dont le couple légitime est vacillant est une tentative de réparation. C'est la voie qu'ont choisie ces femmes pour se prouver à elles-mêmes leur supériorité sur l'autre, l'épouse, qui ne sait pas aimer aussi bien qu'elles ».

1. Back Street *de Fanny Hurst (J'ai lu, 1975).*
2. Ghislaine Paris, auteure avec Bernadette Costa-Prades de Faire l'amour pour éviter la guerre dans le couple *(Albin Michel, 2010).*
*3. Saverio Tomasella, auteur d'*Hypersensibles, trop sensibles pour être heureux ? *(Eyrolles, 2012).*

SUR PSYCHOLOGIES.COM

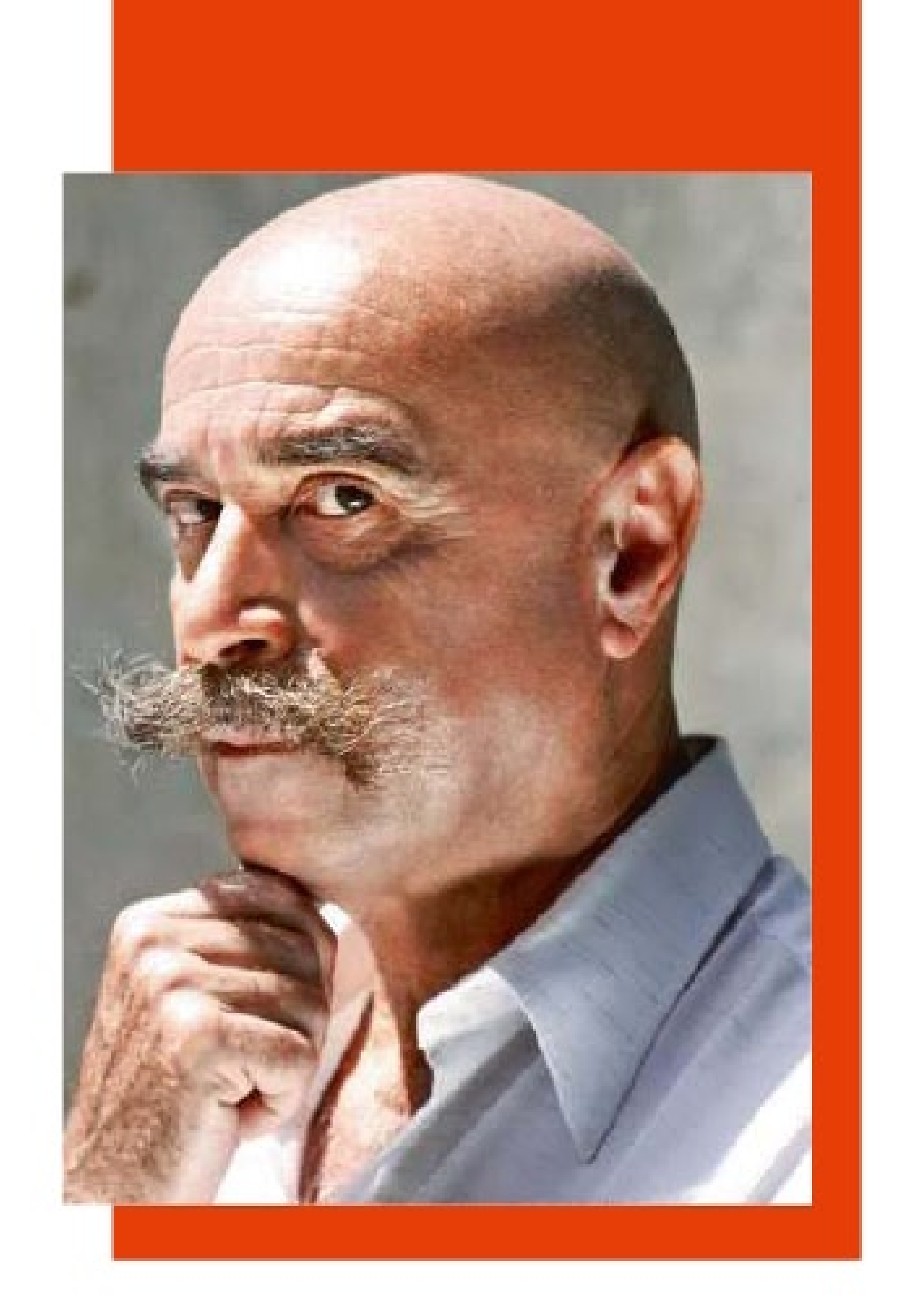
« J'ai aimé n'être sa « femme » que l'espace de quelques heures par jour ou par semaine, car, pendant ces quatre ans, l'envie, le besoin, le manque et le désir se manifestaient chaque fois que nous nous retrouvions. »
FROUFROU

« Je ne pense pas que l'on puisse tirer un bénéfice quelconque à fréquenter un homme marié, car on ne le voit qu'épisodiquement, en cachette. »
MICHELLE

« La vérité, c'est que nous sommes deux lâches : lui, de ne pas quitter sa femme alors qu'elle ne le rend pas heureux (sinon pourquoi une deuxième femme ?), et moi, de me dire que peu importe, je l'aime même si c'est comme ça, alors que je suis consciente de mériter d'être la seule femme d'un homme. »
MATHILDE83

POUR PLUS DE TÉMOIGNAGES : psychologies.com/Couple/Crises-Divorce/Pourquoi-rester-la-maitresse-d-un-homme-marie

PAR JEAN-CLAUDE KAUFMANN



Un lit pour deux

Ah, quel bonheur, le soir, après une grosse journée de travail, de se glisser sous la couette ! Le calme enfin, la douce chaleur qui envahit le corps détendu, un bien-être diffus, de beaux rêves qui caracolent, mêlant hier et demain dans des scénarios merveilleux. Hélas, dans ce même lit, il y a l'autre, le partenaire conjugal, chaque soir à la même place – depuis quelques semaines ou de nombreuses années. Cet autre, on l'aime, on l'adore certes. Mais là, au moment de se glisser sous la couette, surgit comme un problème. Car l'être aimé peut se transformer en ennemi redoutable quand il ronfle, a les pieds froids, se couche trop tard, provoque des courants d'air quand il se tourne – et il n'arrête pas ! –, laisse ses vêtements en tas informe, etc.

La liste des récriminations agaçantes serait interminable. Pourtant, on n'ose guère le lui dire, on sent bien que ce serait comme une déclaration de guerre. On est donc condamné à de minuscules tactiques très sournoises et à des guérillas discrètes pour aménager son petit espace de confort personnel. Le lit ordinaire, celui de la détente et du sommeil, pose une des plus grandes questions de notre époque. Nous sommes en effet déchirés entre deux attentes contradictoires. L'aspiration au bien-être, déclinaison concrète et sensorielle du bonheur, devenu l'horizon ultime de nos existences. Et le grand rêve de l'amour partagé. Parfois, les deux ne font qu'un. On se sent bien avec l'autre, tout près, on s'oublie soi-même au point de s'envoler dans une bulle de vie à deux un peu irréelle.

Mais très souvent, l'ordinaire reprend le dessus, ce monde quotidien où un plus un égale deux. Alors les repères de l'individu refont surface, ainsi que sa quête d'un bien-être plus individualisé. Ce qui ne pose pas le moindre problème lorsque chacun va faire du sport de son côté, s'enferme avec sa musique dans la salle de bains, ou regarde son film préféré en solo. Les couples d'aujourd'hui, de plus en plus, sont comme ça.

Mais dans le lit, non ! Dans le lit, il y a problème, tout désir de distance devenant plus difficile à exprimer. Car depuis le Moyen Âge, surtout dans l'Europe catholique, il a été instauré comme le symbole de l'union conjugale. Voici pourquoi le lit m'intéresse particulièrement. J'aimerais bien savoir dans le détail de quelle manière chacun se débrouille pour conjuguer amour et aspiration au bien-être personnel[1]. Comment se sentir pleinement soi, tout en vivant à deux, proche de l'autre, dans l'intimité partagée des corps et des pensées ? Bien des choses se jouent au creux du lit.

Ce soir cependant, oubliez tout cela, évitez surtout d'en discuter avec votre partenaire au moment de vous endormir, détendez-vous, et faites de beaux rêves !

Jean-Claude Kaufmann, sociologue, réagit, dans ses chroniques, à un événement marquant de notre quotidien. Dernier ouvrage paru : **Mariage, petites histoires du grand jour** *(Textuel, 2012).*

1. J'ai donc lancé une grande enquête. Si vous souhaitez y participer, vous pouvez apporter votre témoignage ou vos commentaires sur mon blog : jckaufmann.fr.

L'idée

Pour le psychiatre et psychanalyste Simon-Daniel Kipman, l'obsession actuelle de la commémoration et du souvenir collectif nous étouffe. **Car, plus nous oublions, plus nous sommes ouverts sur l'avenir,** disponibles à la surprise et à l'invention.

"L'oubli est une force de vie"

Propos recueillis par Hélène Fresnel

Psychologies : À quoi nous sert l'oubli ?

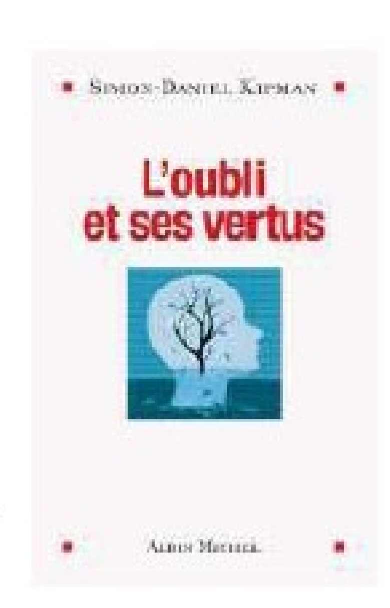
Simon-Daniel Kipman : À quoi sert de penser ? À quoi sert de digérer ? Nous ne pouvons pas nous en défendre. Il est impossible de lutter contre l'oubli. C'est une obligation et probablement une nécessité vitale. Je me suis demandé pourquoi nous passions notre temps à stigmatiser ce mécanisme. Pourquoi cette moralisation ? Car, au fond, nous oublions en moyenne mille fois plus de choses que nous en avons en mémoire. Je trouvais injuste qu'un phénomène aussi fondamental soit toujours envisagé sous un angle négatif, alors qu'il nous définit finalement tout autant que le souvenir.

En quoi l'oubli nous définit-il ? Ne construisons-nous pas notre identité avec nos souvenirs ?

S.-D.K. : Si. Nous travaillons à partir de bribes, de moments épars de notre existence et nous construisons ainsi notre propre



histoire. Les souvenirs nous permettent de consolider notre représentation personnelle, l'image que nous nous faisons de nous-mêmes. Mais c'est avec et grâce à l'oubli que nous trions et fabriquons notre propre légende.



Mais il n'y a là rien de volontaire ; vous expliquez d'ailleurs que pour être sûr de garder en mémoire quelque chose, il suffit de vouloir à tout prix l'oublier ! Comment se fait-il alors que nous oublions certains événements et pas d'autres ?

S.-D.K. : La remémoration repose sur l'association que nous établissons entre un événement et l'émotion que nous avons ressentie en le traversant. Il existe deux raisons à l'oubli : l'absence ou la faible intensité de l'émotion éprouvée face à ce qui s'est passé ; et, le cas opposé, quand l'émotion est trop forte. Dans cette configuration, nous arrêtons de penser. Notre cerveau se gèle, nous basculons dans un état de sidération qui conduit à dissocier l'émotion de l'objet qui l'a suscité. Quand il devient impossible d'associer, l'oubli a lieu.

C'est ce que Freud appelle le processus de refoulement ?

S.-D.K. : Non. L'oubli ne se réduit pas au refoulement. Ce serait trop simple. Oublier, c'est perdre connaissance, au sens figuré mais aussi au sens propre, comme je viens de le détailler. Nous effaçons de notre cerveau ce qui nous est arrivé, et nous ne pouvons nous en rappeler que s'il y a relance par l'extérieur. C'est la pression de ceux ayant vu à la télévision des images de l'avalanche qui réactive l'événement et le transforme ainsi peut-être en traumatisme chez des victimes qui l'ont effacé. Car ressusciter un souvenir peut parfois être plus dangereux qu'oublier.

N'est-ce pas le contraire que nous avons appris, à savoir qu'oublier peut conduire à des traumatismes, des comportements erratiques, des manifestations somatiques ?

S.-D.K. : Oui, mais l'oubli est aussi une force de vie. Il est le signe que notre organisme réagit pour se protéger d'un conflit intérieur, d'une agression externe ou d'émotions trop fortes. Il peut aussi nous soulager de l'angoisse susceptible de se déclencher à l'évocation de souvenirs insupportables pour le psychisme. En psychanalyse, nous respectons les mécanismes de défense contre l'angoisse car elle peut nous déborder, conduire, à des états de dissociation, des crises de panique…

Quelles sont les autres vertus de l'oubli ?

S.-D.K. : Il permet d'échapper aux idées maniaques, aux ratiocinations et procrastinations obsessionnelles. Quand nous oublions, tout est neuf. « Tu peux m'ouvrir cent fois les bras. C'est toujours la première fois », chantait Jean Ferrat d'après Aragon. Tout est frais. Nous passons notre vie à enchaîner quotidiennement les mêmes gestes : nous nous brossons les dents après notre petit déjeuner, nous allumons notre ordinateur en arrivant au travail… L'oubli nous sort du train-train. Si nous ne fonctionnions qu'avec des souvenirs, nous passerions notre temps à nous répéter. Plus on répète, moins l'on pense. À l'inverse, plus nous oublions, plus nous inventons. Oublier nous libère, nous rend ouverts à la surprise, disponibles.

Vous croyez au bonheur par l'oubli ?

S.-D.K. : Je crois à une part de bonheur par l'oubli, c'est exact. Selon Freud, il n'y a que deux choses à oublier, deux choses dont il faut sans cesse se déprendre et se dépêtrer : le sexe et la mort. L'oubli est d'ailleurs un puissant sédatif de la douleur du deuil. Il ne s'agit pas de faire disparaître nos disparus mais d'apprendre à vivre avec eux autrement. Ce qu'il est bon d'oublier, c'est le côté agressif, violent de la mort. Dans *À la recherche du temps perdu*, Proust écrit que « l'oubli est un puissant instrument d'adaptation à la réalité parce qu'il détruit peu à peu en nous le passé survivant qui est en constante contradiction avec elle ».

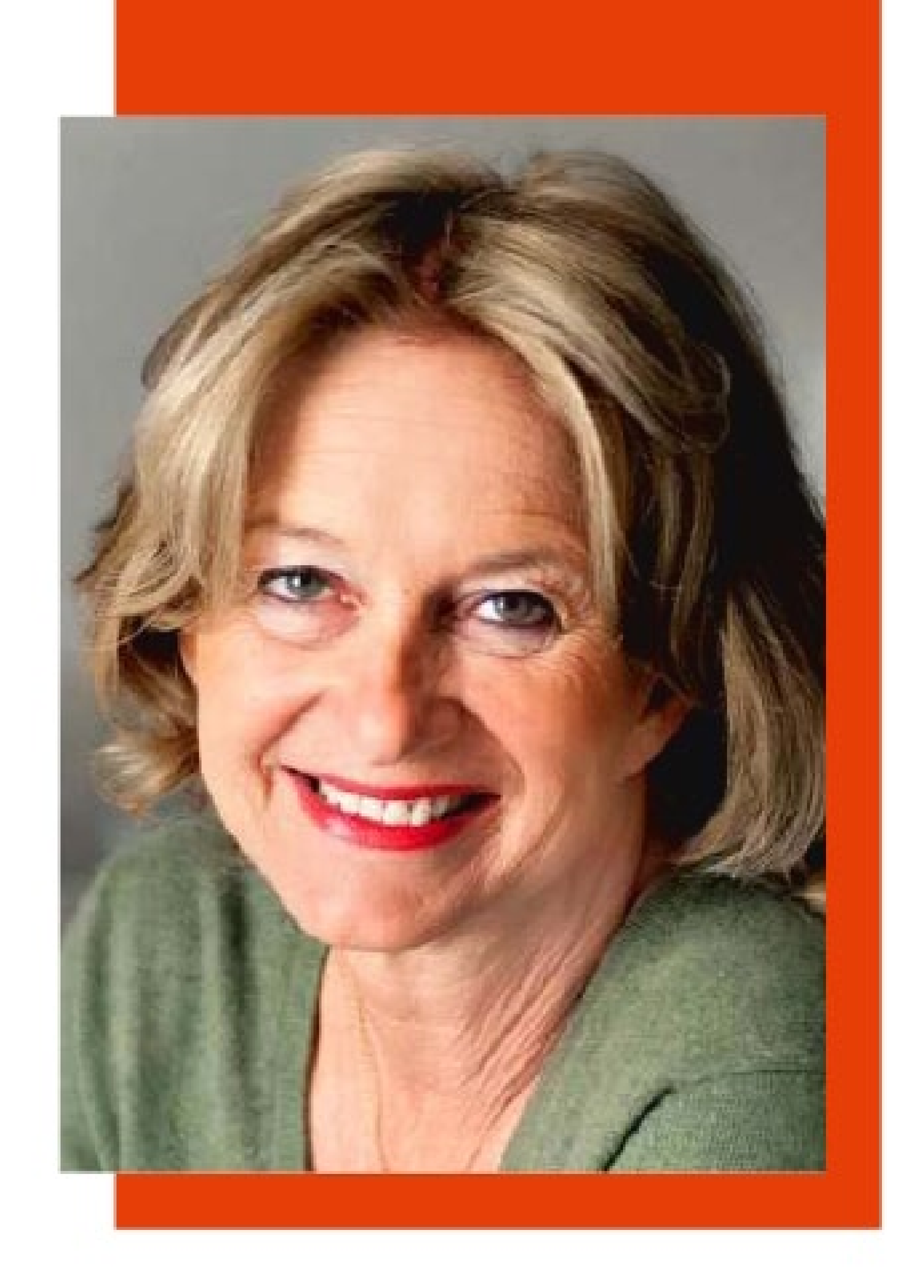
Vous remettez en question le fameux « devoir de mémoire », dont, selon vous, « on nous a rebattu les oreilles ». Pourquoi ?

S.-D.K. : Parce qu'il est un instrument politique. Aujourd'hui, les États se drapent dans un rôle de gardien de mémoire via les commémorations, les musées de type « mémorial ». Ils nous engloutissent sous la mémoire collective pour masquer leurs actions présentes, mais ces célébrations ne préservent pas du retour de l'atrocité. Au contraire. Elles nous désensibilisent, nous anesthésient en noyant notre mémoire personnelle dans le magma du groupe. Le souvenir n'est plus intime, intériorisé. Il devient ostentatoire, « global », « moral », nous culpabilise. Je suis convaincu qu'à partir du moment où il est partagé de cette manière, où il est institutionnalisé, le souvenir est déconnecté de sa signification personnelle. Nous n'oublions pas l'événement, non. Nous oublions ce que nous avons éprouvé quand il nous a frappés dans notre histoire intime, quand notre grand-mère se réveillait la nuit en hurlant parce qu'elle avait rêvé de ce qui lui était arrivé à Ravensbrück. Glorifier le souvenir comme nous le faisons aujourd'hui conduit à l'impasse. Envisager l'oubli comme l'occasion d'une renaissance nous permettrait, en revanche d'ouvrir les portes de l'avenir.

Simon-Daniel Kipman est président de la Fédération française de psychiatrie. Dernier ouvrage paru : *L'Oubli et ses vertus*, Albin Michel, 240 p., 18 €, en librairies le 5 septembre.

Carnet de bord

Par Marie de Hennezel



Le genre à l'école

Les parents savent-ils qu'il était envisagé de rendre obligatoires les cours d'éducation sexuelle pour les élèves de plus de 6 ans ? Et que ces cours avaient comme objectif de « dépasser la "binarité" historique entre féminin et masculin », en vue d'enseigner aux enfants que les sexes n'ont rien de complémentaires, que l'on peut être un garçon et se sentir fille ou l'inverse ? Savent-ils que cet enseignement devait s'appuyer sur des livres comme *Papa porte une robe*[1] ou *Histoire du petit garçon qui était une petite fille*[2] ? Nombre d'entre eux l'ignoraient, ce qui les a empêchés de se positionner dans le débat, et d'éventuellement faire connaître leur désaccord.
Faut-il vraiment aller jusqu'à enseigner qu'il n'y a pas de différences entre filles et garçons pour que les insultes homophobes cessent dans les cours de récréation ? La question reste polémique. Le Sénat, fin mai, a voté contre ce projet, et le ministre de l'Éducation nationale, Vincent Peillon, a déclaré : « Je suis contre la théorie du genre, je suis pour l'égalité filles-garçons. Si l'idée, c'est qu'il n'y a pas de différences biologiques entre les uns et les autres, je trouve ça absurde. » À suivre.

Le rythme de l'enfant

Un quart des élèves français passent aux nouveaux rythmes scolaires dès cette rentrée. Ils doivent ouvrir la voie à toutes les écoles de France qui suivront leur exemple un an plus tard. Cette nouvelle réforme prête à controverse. Il y a l'intérêt de l'enfant d'un côté, celui des parents de l'autre. Il y a la gestion du temps périscolaire. Il y a le point de vue des enseignants. L'intérêt de l'enfant me paraît évident. Allégement du temps de travail, respirations, mieux-être. Nous, les psychologues, sommes pour. On sait comme la sursollicitation, à laquelle nos écoliers sont confrontés, finit par générer de l'épuisement. Le stress serait responsable de bien des « décrochages scolaires ». Si l'on pouvait profiter de cette réforme pour introduire dans les activités parascolaires un peu d'initiation à la pleine conscience ! Si cette réforme pouvait générer un peu de créativité dans ce sens ! Comme l'affirme le professeur Hubert Montagner[3] : « Ce respect des rythmes de l'enfant va dans l'intérêt de la Nation, puisque ce sont les enfants qui feront le monde de demain. »

La poésie des haïkus

Cela me conduit à vous parler de l'expérience qu'a faite un instituteur en banlieue parisienne. Exaspéré de voir ses élèves arriver la tête dans leur capuche, pleine des émissions de télévision de la veille, il a eu l'idée de leur apprendre à écrire des haïkus, petits poèmes d'origine japonaise qui tentent d'exprimer l'émotion d'un instant. Il a institué un rituel : chaque matin, l'élève doit répondre, en composant un haïku, à la question : « Qu'est ce que tu as remarqué ce matin, en venant à l'école ? » Les élèves ont accroché. Ils se sont mis à regarder autour d'eux. Ils sont plus calmes et plus présents.

Marie de Hennezel, psychologue et psychothérapeute, revient dans ses chroniques sur trois moments forts de son quotidien. Dernier ouvrage paru : **Nous voulons tous mourir dans la dignité** *(Robert Laffont, 2013).*

1. *De Piotr (Seuil, 2004).*
2. *De Didier Harlem et Jean-Claude Luton (Magnard, 1979).*
3. *Professeur des universités, il a été directeur de recherches à l'Inserm. Dernier ouvrage paru :* L'Enfant et la Communication *(Dunod, 2012).*



Et oui c'est déjà la rentrée avec la reprise du travail, du sport, le retour des enfants à l'école... Alors pour soigner notamment vos maux de tête, courbatures ou règles douloureuses au bureau comme à la maison... Focus sur les différentes formes de médicaments antalgiques UPSA à base de paracétamol disponibles en libre accès.

SOULAGER LA DOULEUR SANS GRIMACER

Si la rentrée vous laisse un goût amer, pas la peine d'en rajouter en cas de douleur ! Grâce à son pelliculage, le comprimé EfferalganTab 1G masque l'amertume du paracétamol. Et en plus avec sa forme et sa taille, il est facile à avaler.





Adulte et enfant de plus de 50 Kg

PRATIQUE, LE COMPRIMÉ SANS EAU !

Vous êtes coincé dans les embouteillages et un mal de tête s'installe ? N'attendez plus pour soulager votre douleur. Grâce à sa forme orodispersible (un comprimé qui se dissout en quelques secondes dans la bouche), EfferalganOdis soulagera votre mal de tête.



Paracétamol, adulte de plus de 50 Kg

DU PARACETAMOL ... ET DE LA VITAMINE C

Pour lutter contre la douleur et les courbatures, pensez à EfferalganVitamineC qui associe du paracétamol à de la vitamine C. Ne laissez plus la douleur vous arrêter !



Paracétamol / Acide ascorbique, adulte et enfant à partir de 27 Kg (environ 8 ans)

LIBRE ACCÈS
VOTRE NOUVEL ESPACE !



Toute cette gamme de médicaments contre la douleur est disponible en libre accès chez votre pharmacien, sans ordonnance. L'automédication reste cependant un comportement responsable dont il convient de connaître les bons usages. N'oubliez donc pas de demander conseil à votre pharmacien et de lire attentivement la notice.

0456134FR13PM011-03/13



Plus d'informations sur www.douleursetfievre.com

UPSA, une marque de Bristol-Myers Squibb. Médicaments contenant du paracétamol. Ne pas associer à d'autres médicaments contenant du paracétamol. Adulte et enfant de plus de 50 kg (EfferalganTab), adulte de plus de 50 kg (EfferalganOdis), adulte et enfant à partir de 27 kg (EfferalganVitamineC). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours en cas de douleurs et 3 jours en cas de fièvre, consultez votre médecin. VISA N° 13/03/60025403/GP/002

Crédits photos : Corbis / Getty Images

Zéro Stress

Nouvelle application de coaching contre le stress conçue pour vous, par Psychologies.

PSYCHOLOGIES
coaching

Zéro Stress

Une application **Teach on Mars**

Disponible sur l'Appstore iPhone et Google Play

Prix de lancement : 2,69€
+ de 3h30 de formation

Pour la 1ère fois, un programme complet de conseils, quiz et exercices pour apprendre à mieux gérer votre stress.

- Distinguez le bon stress du mauvais
- Constituez votre trousse d'urgence antistress
- Repérez les personnalités toxiques
- Apprenez à mieux gérer votre temps
- Canalisez vos émotions
- Exprimez-vous avec calme et fermeté

en partenariat avec







Être*bien* le cahier corps-esprit

beauté libre **p. 146** image de marque **p. 147**

COORDONNÉ PAR ISABELLE ARTUS



MA RENTRÉE EN DOUCEUR



La première attention que nous pouvons nous accorder dans le tourbillon de septembre, c'est un peu de temps. Pour respirer avant de manquer de souffle, réfléchir avant de foncer, rester centrés au lieu de nous disperser. En fins connaisseurs, huit journalistes de *Psychologies magazine* partagent avec vous leurs trucs et astuces pour une rentrée bien tempérée.

MICHEL BOUSQUET, HANIFA TATEM

JE ME FAIS ÉPILER LES SOURCILS AUDREY TROPAUER



A priori, une épilation des sourcils arrive en cent vingt-septième position sur la liste des « choses urgentes à faire à la rentrée ». Et pourtant… C'est fou comme un détail peut changer la donne. En l'occurrence, ma tête. Au bar à sourcils Benefit de chez Sephora – il y en a soixante-dix en France –, après un diagnostic simple pour trouver la forme adaptée à mon visage, deux-trois minibandes de cire plus tard, c'est déjà terminé. Ça n'a l'air de rien, mais mon regard est agrandi, j'ai l'air plus reposée, même sans maquillage ! Le soir, mon mari m'a trouvée changée sans savoir pourquoi. Il m'a même demandé si je n'avais pas maigri.

Brow Bar Benefit chez Sephora. 21 € l'épilation à la cire ou à la pince. Rens : 08 92 70 70 70.

JE ME MASSE DIX MINUTES CHAQUE MATIN CÉCILE GUÉRET



Chaque matin est, pour moi, une lutte impitoyable contre le sommeil. Tous les moyens sont bons pour accéder à l'état de personne réveillée prête à aller travailler. Une bassine de café, la radio allumée très fort sur les infos, une longue douche avec du savon « tonique »… Et étonnamment, voici ce qui marche vraiment : dix minutes de silence. Un temps de calme, en solitaire, à me masser lentement avec de la crème hydratante. Les gestes sont lents et appuyés. Certains bien amples, des doigts de pied aux hanches ; d'autres, piqués au do in, plus courts et précis, sur les sourcils par exemple. Petit à petit, je reviens ainsi dans le monde des vivants. Et je finis par une botte secrète : l'autotapotage (dynamique) des épaules. Imparable pour réveiller l'énergie !

Pour apprendre quelques gestes de base, l'Espace Weleda propose d'excellents ateliers d'automassage : weleda.fr.

JE M'OFFRE UN MASSAGE EN INSTITUT ISABELLE ARTUS



Cette fois, ce sera le soin Signature de Clarins au spa du Royal Monceau. Pourquoi celui-là ? Parce que je vois dans la promesse d'un « lâcher-prise réénergisant pour délester les citadins de la tension et de la fatigue de la ville » comme un message personnel. Une heure et demie de pur bonheur, qui se déguste comme un menu gastronomique. Première étape, le toucher équilibrant sur les zones clés du corps pour installer un climat de détente. Deuxième étape, le toucher stimulant, inspiré du shiatsu, pour canaliser l'énergie au centre du corps et la rediffuser vers les extrémités. Troisième étape, le toucher enveloppant du corps et du visage drainé, modelé, hydraté. Chaque zone de tension est dénouée, centimètre par centimètre. Cette échappée belle permet de souffler et de recharger ses batteries (et de profiter de la très belle piscine de l'hôtel). Exactement ce qu'il me faut.

Soin de rentrée Art du toucher, spa My Blend by Clarins, en exclusivité au Royal Monceau, 37, avenue Hoche, 75008 Paris, du 1er septembre au 31 décembre. 190 €. Rens. : 01 42 99 88 99 et my-blend.com/c/spa.

>>>

>>> JE M'ACHÈTE UN AGENDA

VIOLAINE GELLY



Pendant des années, j'ai utilisé des agendas électroniques, puis celui de mon Smartphone. L'an dernier, je suis revenue à l'agenda papier. D'abord parce que j'adore l'idée de choisir ce carnet qui va m'accompagner toute l'année, douceur des pages, résistance de la couverture, organisation des semaines… C'est un geste symbolique fort qui signe vraiment le retour de septembre. Puis j'ai réalisé qu'un agenda papier me permettait de mieux gérer des plages de calme dans des semaines très chargées. Je visualise les temps libres. Et je peux utiliser des smileys, des dessins, des couleurs pour animer ma semaine. Tout cela est doux et gai.

JE FAIS SEMBLANT D'ÊTRE CALME

ERIK PIGANI



Qu'importe l'état de stress, il suffit de simuler le calme pour ressentir une détente extraordinaire. Comment ? Notre cerveau ne fait pas la différence entre l'imagination et la réalité. Lorsque je fais semblant d'être heureux, triste ou calme, il croit que je suis heureux, triste ou calme. Pareil pour vous. Dans un cas comme dans l'autre, ce sont les mêmes régions cérébrales qui s'activent, donnant les mêmes réponses physiologiques – battements cardiaques, pression sanguine, respiration… – que l'émotion simulée. Comme un acteur, je joue le rôle d'une personne calme : je ralentis mes mouvements ; je respire lentement, je souris… Ça marche !

JE DÎNE COMME EN VACANCES

LAURENCE LEMOINE



Moi, ce que j'aime en été, c'est la petite daurade grillée sur le port, la vue sur la mer et les barques qui tanguent gentiment. À la rentrée, difficile de retrouver le port, la mer, les barques, mais pourquoi renoncer à la fête des papilles ? Dîner comme en vacances est ma manière de faire durer le plaisir, la nappe par terre dans le salon, les enfants pieds nus. L'idéal est de rapporter quelques produits locaux : olives bien juteuses, fromage de brebis, vin de pays, et de les savourer le temps de quelques soirées encore. Sinon, un petit tour dans de bonnes épiceries, où l'on trouve des produits équivalents. Le tout est de rester gourmand, de ne pas céder à l'urgence qui vous fait croire que vous n'avez plus le temps de cuisiner.

VIVE LA PROCRASTINATION POSITIVE !

Il s'agit de reporter ce qui peut l'être, afin d'échapper à l'angoisse de la liste de bonnes résolutions jamais tenues, source de culpabilité. Comme « faire du sport », qui nous pousse à nous inscrire à un cours au hasard sous prétexte qu'il y a une ristourne. De nombreux établissements proposent des séances d'essai et des inscriptions au mois ou au trimestre. Celles-ci débutent quand on veut. Par exemple, début ou mi-octobre. **ISABELLE ARTUS**

JE ME CHOISIS UN NOUVEAU PARFUM

VALÉRIE NAHMIAS



Jusqu'à présent, je m'offrais une tenue de rentrée. Mais les années qui passent influencent mes envies de changement. Aujourd'hui, je lui préfère un parfum. J'hésite. Vais-je incarner le chic du parfum Georgio Armani et dire Sì à la vie comme son égérie Cate Blanchett, faire valser des effluves façon manteau couture avec Place Vendôme de Boucheron, porter l'élégant Fendi ou flâner chez Liquides pour y découvrir parmi ses marques de niche un sillage rien qu'à moi ? Deux heures, c'est le temps qu'il me faut pour choisir un parfum, la fragrance complice, qui révèle un autre aspect de ma personnalité, épouse mon aura et donne du style à ma rentrée.

Parfumeries Marionnaud ; Liquides, 9, rue de Normandie, 75003 Paris ; Nose, parfumerie en ligne, nose.fr ; Marie Antoinette, 5, rue d'Ormesson, 75004 Paris ; Jovoy, parfums rares, 4, rue de Castiglione, 75001 Paris.

JE PRENDS RENDEZ-VOUS AVEC MOI-MÊME

CAMILLE DALLIER



Fin août, je commence une cure de gelée royale d'un mois pour relancer mes anticorps avant que les maux de l'automne ne me tombent dessus. Fin septembre, je fais une monodiète de raisin pendant une semaine pour éliminer les toxines accumulées. Les effets sont durables jusqu'à la fin de l'année. Je ne perds pas de poids, mais je ressens un allégement général au niveau de l'organisme. En septembre et en octobre, à un mois d'intervalle, je fais un peeling superficiel du visage chez le dermato pour éliminer les résidus de bronzage. En ville, je me déplace beaucoup à vélo, mon visage reçoit toute la pollution. Ce peeling à base d'acide glycolique dure trois-quatre minutes et régénère ma peau, c'est une façon de la nettoyer en profondeur. Ponctuer mon trimestre de rentrée de ces quelques rendez-vous avec moi-même m'aide à aborder l'hiver en douceur et à lutter contre la fatigue, qui s'installe bien souvent dès le mois d'octobre.



JOURNAL D'UNE TRANSFORMATION

PAR CÉCILE GUÉRET – PHOTOS JEAN-FRANÇOIS ROBERT



Changer la couleur de ses cheveux n'a rien d'anodin, tant le regard que l'on porte sur soi en est bouleversé. Notre journaliste en a fait l'expérience et nous raconte avec sincérité les hauts et les bas de ses émois capillaires.

J'ai toujours rêvé d'être rousse. Plutôt : j'ai toujours trouvé que les rousses étaient, de loin, les plus belles femmes du monde. Je les imaginais aventurières, insoumises, sauvages, irrésistibles, à l'instar de Rita Hayworth dans *Gilda*[1]. Des femmes qui en imposent et laissent béat d'admiration lorsqu'elles entrent dans une pièce. Pour sûr, les rousses, elles, peuvent tout se permettre...

Brune, banale, j'aurais presque renié père et mère pour obtenir une crinière de femme fatale, mais je me contentais d'admirer, de loin, la jolie rouquine avec laquelle je prenais le RER tous les matins. Comment passer à l'acte ? Pour moi, ce sera un film[2] un dimanche soir, avec Kelly Reilly. Je voulais être elle. Pas plus, pas moins, Kelly Reilly ou rien. Un petit sondage auprès de l'échantillon représentatif des Français disponible à la maison : mon compagnon. « Pourquoi pas ? Ce sera sûrement joli. » A priori, aucune raison de rater mon coup puisque j'ai tout d'une rousse : le teint pâlot, les taches de rousseur, les yeux verts que tout le monde voit marron.

Une discussion avec une amie, magnifique brune qui fut un moment blond platine, finit de me convaincre : « Changer de tête m'a autorisée à expérimenter d'autres polarités de moi-même. Une autre façon d'être, de parler, de marcher... Je me suis découverte plus extravertie, plus frondeuse. C'était fabuleux ! » Devenir rousse pour oser m'imposer ? Pour transgresser tous mes interdits, mes « Ça ne se fait pas, sois plus discrète » ? Je me voyais déjà faisant valser mes mèches flamboyantes d'un petit coup de tête malicieux. Rousse comme un coucher de soleil, comme « élégante et mystérieuse », « charismatique et pétillante ».

Une question en suspens tout de même : aurai-je les épaules ?

Retour du bac avec une couleur intermédiaire, et premier choc : j'ai l'impression de voir ma mère dans le miroir

Je commence par faire un cauchemar. J'ai passé la nuit à crier à mes amis, qui ne me reconnaissaient pas : « C'est moi, Cécile ! » « Je ne sais pas qui vous êtes, madame », lançait mon compagnon en me fermant la porte au nez. Je me réveille en nage, traumatisée par ce *Retour de Martin Guerre*[3] à l'envers.

La veille de mon rendez-vous à L'Atelier blanc avec le coloriste Frédéric Mennetrier, je me réveille, bloquée, à 3 heures du matin. « Vous êtes stressée, en ce moment ? » me demande le médecin de nuit. Immobilisée, j'annule le rendez-vous. J'en profite pour lire le dossier de presse – vingt-quatre pages ! – qui décrit le spécialiste comme un « compositeur de couleurs, artisan coloriel, (al)chimiste passionné ». Il cite les peintres Chardin et Picasso. Est-ce censé me rassurer ?

Dix jours tard, vaillante, je me présente chez le coloriste star avec les cheveux sales, afin que le sébum protège le cuir chevelu et que la couleur prenne mieux ! Muni d'un nuancier de mèches, du rouge pétard au blond, Frédéric me conseille la couleur qui conviendrait le mieux à mon teint : un doré cuivré. Suivent un soin pour uniformiser le pH de mes cheveux – neutres aux racines, basiques aux pointes, paraît-il ; une huile pour en refermer les écailles et les protéger ; et une gelée... violette. « L'éclaircissant », m'explique Frédéric. Beaucoup de vos clientes veulent être rousses ? « Peu. La mode est au blond. » Et des brunes ? « Non, pas trop. » J'en étais sûre.

Retour du bac avec une couleur intermédiaire, et premier choc : j'ai l'impression de voir ma mère dans le miroir. Alors que, physiquement, je tiens de mon père, brun, bouclé, aux yeux verts, la ressemblance avec elle qui est blonde devient évidente. Ne manquent que ses yeux bleus. Étrange impression d'être à la fois elle et moi, entre deux âges, entre deux vies.

C'est le moment d'appliquer la couleur : « Un mélange pour les longueurs, un autre plus léger pour les racines. Au milieu, un effet ombré. Avec des nuances entre le devant du crâne et l'arrière, pour donner de la profondeur », précise Frédéric. Un masque de céramide chauffé au casque, un énième shampoing et quelques coups de ciseaux plus tard, il est

REGARDS CROISÉS

« Quand Cécile est arrivée au bureau avec sa nouvelle tête, j'ai pensé qu'elle était tout… sauf rousse ! Ce qui allait sérieusement compliquer la flamboyante démonstration visuelle de l'"avant/après". Je lui fais part de mes réserves et elle me regarde éberluée : "Mais enfin, je suis hyperrousse." Je la laisse dire. Le lendemain, elle débarque les cheveux planqués dans un chignon. C'est à peine si on distingue un reflet auburn. Je suggère illico d'annuler la séance photo. Je lis l'incompréhension totale dans ses yeux. Impossible de plaisanter sur ce sujet, ni même de trouver un terrain d'entente. Cécile se perçoit comme une rouquine flamboyante. Pour elle, cette métamorphose est traumatisante tant elle lui semble radicale, quand nous, à la rédaction, la voyons quasiment inchangée. À travers son expérience, je comprends que la coloration est à manier avec précaution. » ISABELLE ARTUS

plus de 14 heures. Je n'en peux plus de parler de mes cheveux. Cinq heures de patience, est-ce le prix à payer pour vivre mon fantasme ? Frédéric est content. Moi, un peu moins, mais comme toute bonne cliente, je fais celle qui saute de joie. « Utilisez des shampoings sans sulfate pour préserver les pigments. Et des soins profonds qui, en refermant les écailles des cheveux, les protègent du délavement », me conseille-t-il.

J'ai l'impression d'être quelqu'un d'autre. Dans le métro, ma voisine me regarde bizarrement. Est-ce ma nouvelle beauté qui l'éblouit ? J'aurai l'explication en arrivant : j'ai les oreilles pleines de colorant. Une heure passe. Je suis rousse et personne ne le voit. « Ah, mais ça y est ! » s'exclame une collègue. Puis, après une inspection minutieuse : « Bof, ça ne change pas trop. C'est plutôt châtain. » Comment peut-elle dire ça ? Je me sens comme Yvette Horner, avec un stroboscope sur la tête.
Retour au bercail. Mon amoureux aime bien. Quoique… Un peu plus tard, il sème le doute en me disant que « ça fait fille qui travaille dans un bureau ». Je suis bien loin de l'aventurière sexy et sauvage que la « roussitude » était censée faire de moi.
Le lendemain, dans le soleil matinal qui inonde ma salle de bains, je suis poil de carotte. Le roux me donne le teint blafard et couperosé, accentue tout ce que le brun cachait si bien : mes rougeurs et mon nez de clown. N'est pas Kelly Reilly qui veut. Je peine à cacher mes mèches d'écureuil dans un chignon banane. Raté : j'ai l'air d'une hôtesse de l'air frappée par la foudre. Je mets deux heures à m'habiller. Exit jupes courtes, talons et rouge à lèvres. Je fais profil bas, tant j'ai l'impression que mes cheveux attirent tous les regards. J'oscille entre « Ça ne change rien » et « Je ne vois que ça ».
Difficile de savoir à quoi je ressemble réellement. Dans le reflet de mon écran d'ordinateur, éclairée par ma lampe de bureau, tout va bien. Mais à la lumière naturelle, lorsque je croise mon image dans la devanture d'un magasin, c'est horrible. Ma paranoïa naturelle s'emballe, décodant dans le moindre regard des lueurs d'effroi… inexistantes. Amis et collègues, agacés, me répètent que ça ne se voit pas, mon désarroi leur passe au-dessus de la tête. Je déprime. Mon beau brun me manque. Deux semaines plus tard, les photos de moi avant et après arrivent à la rédaction. Elles sont très belles. J'avais raison de me sentir différente : je suis bien rousse, ce n'est pas qu'une simple impression. J'ai enfin la preuve par l'image, et pourtant… J'entame mon deuxième mois en Technicolor, quand Stéphanie, assistante de direction, me lance, à la cantine : « Alors Cécile, quand est-ce que tu deviens rousse ? J'ai hâte de te voir ! » Indépendamment de cet hiatus persistant entre les autres et moi, je constate que le dégradé de couleur est tellement réussi que les racines ne se voient pas. Un petit tour chez le coiffeur pour couper les pointes trop claires et je commence à m'y faire.

Trois mois plus tard, je décide de redevenir moi-même grâce à une boîte de coloration permanente Olia de Garnier, teinte « châtain foncé ». Une heure plus tard, émerveillée par cette technologie qui colore les cheveux et pas la peau, je me redécouvre brunette… Finalement, c'est beau, le brun. Et puis ça me va bien. Alors que je me trouvais trop voyante en rousse, je réalise à quel point ma couleur naturelle me plaît. Pas femme fatale, c'est sûr, mais certainement pas banale ni transparente. Je ne suis pas Gilda, je suis moi.

1. Gilda, *film de Charles Vidor (1947).*
2. Les Poupées russes, *film de Cédric Klapisch (2005).*
3. Le Retour de Martin Guerre, *film de Daniel Vigne (1982), tiré du roman éponyme de Natalie Zemon Davis, Jean-Claude Carrière et Daniel Vigne (Robert Laffont, 1982).*

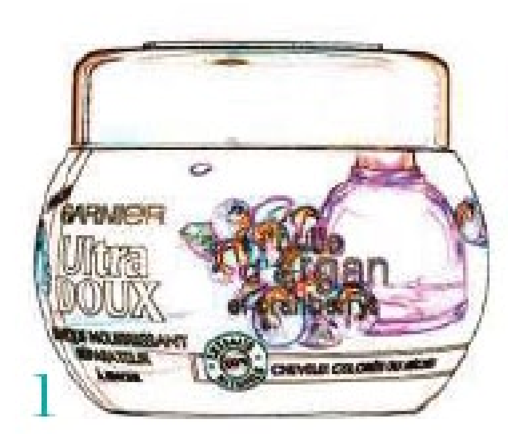
>>>

MODE D'EMPLOI

Les soins de la rentrée

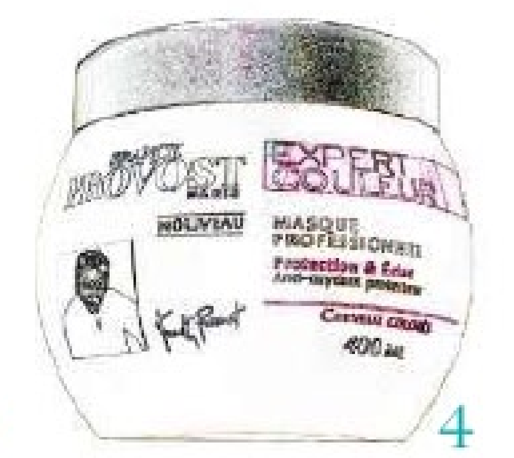
Malmenés pendant l'été, nos cheveux méritent davantage qu'un simple shampoing démêlant.

















LES BAUMES RÉPARATEURS

Leurs formules hydratent les chevelures desséchées, ravivent les colorations ternes, apportent de la brillance et de la tenue. Attention à bien répartir le produit sur les longueurs en insistant sur les pointes et en évitant les racines, qui ont sécrété plus de sébum durant l'été. Le temps de pose varie de quinze à vingt minutes pour les cheveux normaux, jusqu'à une heure pour les plus abîmés, à raison de deux applications par semaine.

1. **Haute couleur :** gorgé de fruits antioxydants, ce soin est un véritable secret de beauté. Garnier Ultra Doux, Masque nourrissant réparateur à l'huile d'argan et cranberry. **4,64 € les 300 ml.**

2. **Cocktail de choc :** vitamine E, huile de lin, filtres anti-UV et zinc luttent contre les agressions extérieures. Kérastase, Chroma Captive, masque intensificateur de brillance. **36 € les 250 ml.**

3. **Profond :** ce duo d'huiles nourrissantes assouplit les cheveux très secs et les nourrit en profondeur. Le Petit Marseillais, Masque nutrition intense aux huiles de karité et d'argan. **4,98 € les 300 ml.**

4. **Soyeux :** enrichi d'extraits de baies d'açaï antioxydantes et d'huiles végétales, ce soin très doux fixe et ravive la brillance. Franck Provost, Masque expert couleur protection et éclat. **6,29 € les 400 ml.**

LES RAVIVEURS DE COULEUR

Enrichis en pigments, ces soins rehaussent d'un ton la coloration et redonnent de la brillance aux cheveux. Au retour des vacances, les utiliser est un bon compromis avant la prochaine séance chez le coiffeur. Et s'ils ne nécessitent que cinq minutes de pose, leur efficacité est au rendez-vous ! À utiliser avec des gants.

5. **Nature :** 95 % d'ingrédients naturels, sans parabène ni ammoniaque. Phyto Gloss, Soin express raviveur de couleur aux pigments végétaux, cinq teintes. **19 € les 145 ml.**

6. **Expert :** une formule de pro, des pigments micronisés qui densifient la teinte et la fibre capillaire. Shu Uemura, Color Lustre baume raviveur de reflets. Cinq teintes. **42 € les 200 ml.**

LES SÉRUMS APAISANTS

Ces fluides et sérums aident à retrouver une chevelure saine. Idéal quand le cuir chevelu a été fragilisé par le soleil, le chlore des piscines, le vent et le sel de mer…

7. **Culte :** ce sérum s'applique avant le shampoing et apaise le cuir chevelu en quelques minutes. René Furterer, Astera, fluide apaisant aux huiles essentielles froides. **33,40 € les 50 ml.**

8. **Tout en un :** des extraits de bourgeons de séquoia stimulent la croissance, des peptides préservent la couleur, la formule promet une action anti-âge, un confort immédiat, un parfum subtil… Carita, Extrait majeur, sérum activateur densifiant pour cuir chevelu dévitalisé. **60 € les 50 ml.**

VALÉRIE NAHMIAS

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com Diaporama : découvrez toutes les coupes de cheveux tendance pour transformer votre rentrée, dans la rubrique « Beauté ».

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF


OENOBIOL®
PARIS
NOUVEAU
CAPILLAIRE
+ 8 200 cheveux en phase de croissance dès 3 mois[1,2]
Programme Anti-chute et Revitalisant
Cheveux stimulés de l'extérieur[3] et nourris de l'intérieur[4]
Le **Programme Oenobiol Anti-chute et Revitalisant** contient une lotion cosmétique et un complément alimentaire pour une double action intérieure et extérieure.
Le **complément alimentaire Oenobiol Capillaire Revitalisant** nourrit le cheveu de l'intérieur grâce au complexe 5 alpha-réductol® végétal[5] et aux vitamines du groupe B, dont la biotine (vitamine B8).
La **lotion Oenobiol Anti-chute** agit directement sur le cuir chevelu grâce au complexe végétal breveté CG 210™ qui freine la chute et stimule la croissance des cheveux.
Disponibles chez votre pharmacien. Retrouvez toute la gamme Oenobiol sur www.oenobiol.fr et .
1 - Étude réalisée sur la lotion Oenobiol Anti-chute par phototrichogramme pendant 3 mois sur 19 personnes ayant une chute de cheveux légère à modérée.
2 - En moyenne par sujet, sur les cheveux existants. 3 - Lotion Oenobiol Anti-chute. 4 - Oenobiol Capillaire Revitalisant. 5 - Issu de l'huile de pépins de courge.
OENOBIOL
PARIS
CAPILLAIRE
LOTION ANTI-CHUTE
OENOBIOL
PARIS
CAPILLAIRE
REVITALISANT
700005732-07/13
POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - WWW.MANGERBOUGER.FR



PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD – PHOTOS EMMANUEL PIERROT

Phtalates, toluène, silicones, pesticides, bisphénol A… Ces noms barbares résonnent à nos oreilles comme une mauvaise ritournelle. Pas un objet, vêtement, cosmétique ou produit alimentaire qui n'en contienne. Sous couvert de « secret de fabrication », il est difficile d'évaluer l'impact de la plupart de ces agents chimiques ainsi que leurs interactions, le fameux « effet cocktail ».

Désormais, nous savons que des quantités infimes sont capables de perturber notre développement, nos systèmes nerveux, de reproduction et immunitaire. De nombreuses expertises[1] constatent l'augmentation des maladies chroniques – diabète, allergies, surpoids, cancer – et l'émergence de nouvelles affections, telle l'hypersensibilité chimique[2], à l'origine de troubles digestifs, de fatigue chronique et de perte de mémoire…

Pour le médecin Laurent Chevallier, c'est moins la chimie qui est en cause que notre méconnaissance de l'impact de ces polluants sur notre santé. Selon un rapport parlementaire[3], 87 % des familles ont utilisé au moins un pesticide dans leur habitation au cours de l'année 2007. La maison est l'endroit où nous sommes le plus exposés. Faut-il pour autant se résigner ? Certainement pas ! Il est possible d'agir simplement, en appliquant à nos lieux de vie ce que les spécialistes appellent une « hygiène chimique », afin de limiter les effets de toutes ces molécules sur notre santé. À commencer par se déchausser systématiquement en entrant chez soi.

1. La dernière en date (2012), « State of the science of endocrine disrupting chemicals », publié par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE), vise particulièrement les perturbateurs endocriniens.

2. Pour en savoir plus, lire Produits chimiques : l'overdose *de Célestine Delorghon (« Pour aller plus loin » p. 144).*

3. « Exposition de la population française aux pesticides et PCB-NDL », publiée par l'Institut national de veille sanitaire (INVS) en 2013.





LA CUISINE

DU VINAIGRE, DE L'INOX ET DE LA FONTE

Les produits d'entretien sont remplis de chlore, ammoniaque et autres solvants. Même si des pictogrammes (tête de mort, losange rouge, croix noire sur fond jaune) signalent leur dangerosité, les fabricants ne sont pas tenus de décrire les éléments composant leurs mélanges[1]. Par ailleurs, le mode de diffusion peut en augmenter la toxicité. Ainsi, un produit pour les vitres contient de l'ammoniaque mélangée à de l'eau colorée et à des fragrances artificielles – ce qui, en soi, constitue déjà un bon cocktail –, mais, avec la pulvérisation, les microgouttelettes terminent inévitablement sur la peau et dans les poumons.

Par quoi les remplacer ? Du vinaigre blanc (excellent détartrant), du bicarbonate de soude (agent blanchissant, désodorisant, poudre à récurer), des cristaux de soude (décrassant) et du savon noir (nettoyant). Quelques gouttes d'huiles essentielles de citron, de pamplemousse ou de thym font office de parfum inoffensif. Certains chiffons en microfibre permettent même de ne nettoyer qu'à l'eau. Si vous préférez le prêt-à-l'emploi, choisissez des produits certifiés : Green Way to Life (Ecover, Étamine du Lys…), Ecocert (Ecoclair La Vie claire, Body Nature Ecodoo, You), Écolabel (L'Arbre vert, Rainett…), Cradle to Cradle (Method)…Procurez-vous des ouvrages pratiques sur le ménage au naturel[2] ou consultez les sites ad hoc, qui foisonnent d'astuces sur la question.

Emballages et ustensiles en plastique renferment des phtalates, des perfluorés, du bisphénol A, etc., considérés comme des perturbateurs endocriniens, susceptibles de favoriser l'infertilité, la puberté précoce, des troubles de l'immunité, un cancer…

À retenir : la chaleur augmente la migration de ces molécules vers l'aliment, et plus le plastique est souple, plus le transfert est favorisé. Le film alimentaire étirable peut être utilisé pour couvrir un bol dans le frigo, mais doit être évité au micro-ondes et sur les aliments gras, ces derniers favorisant le passage des toxiques dans l'aliment. Le papier d'aluminium (neurotoxique avéré), quand il est chauffé, libère une grande quantité de citrate d'aluminium, soupçonné de provoquer des maladies du tube digestif, dont le cancer. Ajoutez du citron, comme pour un poisson en papillote, et le citrate d'aluminium devient encore plus soluble dans l'organisme.

Méfiance aussi avec les moules en silicone bon marché : si, en frottant le moule, il reste une sensation glissante sur les doigts, cela atteste que les molécules se détachent du matériau. Évitez de choisir des plastiques dont le chiffre dans le triangle de recyclage est 3, 6 ou 7 (présence possible de phtalates et de bisphénol A). Les plus sûrs en l'état actuel des connaissances comportent le chiffre 2, 4 ou 5. Les ustensiles : bols, tasses, louches, spatules incassables et petits robots peuvent contenir des polycarbonates, qui se diffusent lors du chauffage. À plus de 70 °C, les résines qui les constituent commencent à fondre et leur décomposition est toxique.

Par quoi les remplacer? Choisissez des contenants en verre, notamment pour vos robots ou pour réchauffer au micro-ondes. La cuisson basse température dans l'Inox (acier inoxydable), la fonte et la céramique (la vraie) réduisent les risques de toxicité.

1. Seules les autorités sanitaires disposent de cette liste.

2. Le Ménage au naturel *de Nathalie Boisseau (Alternatives, 2009),* Le Ménage malin *de Julie Frédérique (Leducs.s Éditions, "Poches pratiques", 2011).*



LE SALON

DU VERRE, DU BOIS ET DE L'AÉRATION

Les objets de décoration – meubles neufs en aggloméré, parquets stratifiés ou vitrifiés, moquettes, sols en polychlorure de vinyle (PVC), peintures, papiers peints, colles, vernis, tissus neufs – dégagent des composés organiques volatils (COV) – solvants, formaldéhyde, éthers de glycol – très nocifs pour la santé[1]. Dès que vous « sentez » le plastique, le neuf, la peinture… fuyez ou aérez ! Néanmoins, tous les COV n'ont pas d'odeur : c'est le cas de certaines peintures et des produits ignifugés (antifeu), très présents dans les tissus d'ameublement ou les coques d'ordinateurs, qui, en chauffant, émettent des composés volatils. Vérifiez les étiquettes et aérez chaque jour au moins quinze minutes.

Par quoi les remplacer? Le mieux est de choisir des meubles ou étagères en verre, en métal, en bois brut, ou des meubles vintage dont les COV se sont volatilisés depuis longtemps. Sinon, laissez-les s'aérer dans un garage ou sur le balcon quelques jours (surtout s'ils sont destinés à une chambre d'enfant).

Pour les moquettes, celles composées d'un envers en feutre s'accrochent sur du Velcro (pas de colle). Le parquet en bois massif, non stratifié, est le moins polluant. Tout comme les carreaux de céramique et le carrelage. Enfin, le linoléum naturel fabriqué à partir d'huile de lin, de résine de pin, de bois de liège et d'un mélange de craie, d'argile et de pigments minéraux, et posé sur un support en jute, est aussi peu polluant.

Tout ce qui brûle – bois, papier dans les cheminées, encens, bougies parfumées – est source de pollution intérieure. Pour les cheminées et les chauffages d'ambiance, la combustion entraîne la formation de composés toxiques ; et si le bois a été traité, c'est pire ! Si vous avez un insert, nettoyez la vitre avec une boule de papier journal, afin d'éviter les nettoyants chimiques qui vont se diffuser dans toute la pièce.

Quant aux bougies, les moins nocives sont en cire d'abeille avec des mèches en coton – et surtout pas en gel, qui contient du plastique en plus ! – ou faites à partir d'huile de soja. Vous pouvez aussi les fabriquer vous-même[2]. Si vous les aimez odorantes, assurez-vous qu'il s'agit d'authentiques bougies d'aromathérapie, parfumées avec de vraies huiles essentielles.

Enfin, installez des plantes vertes – ficus, azalée, lierre pothos, gerbera, chlorophytum… – dans les pièces à vivre, même si les études sur leur efficacité dépolluante restent encore à approfondir. Et n'oubliez pas que le tabac et le monoxyde de carbone – installations de chauffage à gaz défectueux – sont les polluants les plus toxiques de nos intérieurs.

1. Risques d'allergies, d'asthme, d'irritation des bronches et de la peau, de maux de tête, de troubles digestifs, de maladies métaboliques…
2. aroma-zone.com.

LES BONS LABELS

Les plus courants
NF Environnement et Écolabel européen.

Le plus précis
Gut certifie l'interdiction de certaines substances (benzène, acétate de vinyle, formaldéhydes, métaux lourds, chlorofluorocarbures et pesticides), mais autorise un certain nombre de composés organiques volatils (COV).

Le plus spécialisé
Oeko-Tex assure de bonnes garanties sur les textiles.

>>>



LA CHAMBRE
DE LA SOIE ET DES HUILES ESSENTIELLES

Insecticides, répulsifs, antimites, désodorisants… La lutte contre les insectes, les acariens et les odeurs participe pour une grande part à la pollution de nos maisons.

Par quoi les remplacer ? Le médecin Laurent Chevallier suggère l'huile essentielle de châtaignier contre les araignées ; des sachets de lavande et de l'huile de bois de cèdre contre les mites ; du sel, du marc de café, des piments contre les fourmis. Il recommande également de boire une infusion de citronnelle et de mélisse pour éloigner naturellement les moustiques. Mais la moustiquaire reste le meilleur moyen de les tenir à distance, surtout dans la chambre des enfants.

Attention aussi aux matériaux « d'origine naturelle » non labellisés, notamment dans la literie : ils peuvent avoir subi leur lot de traitements. Les futons bio sont non traités, car ils échappent à la législation française sur les matelas. En laine, ils sont moins inflammables. Mais il existe aussi des matériaux en lin, algues, fibres de maïs, latex naturel… Pour les draps, la soie est un antiacariens naturel et efficace[1].

Les ampoules et les ondes. Contrairement à ce que l'on nous a fait croire, les ampoules basse consommation (fluocompacte, LFC) contiennent toujours un peu de mercure et doivent être rapportées en fin de vie.

Les ondes font parties de la pollution intérieure, au même titre que les produits chimiques. Les appareils électriques et les technologies sans fil (mobile, WiFi) génèrent des champs magnétiques auxquels certains sont de plus en plus sensibles. Évitez les appareils électriques dans un rayon de deux mètres autour de la tête. Dans son ouvrage *Les Ondes électromagnétiques au quotidien*[2], le géobiologue et sourcier Thierry Gautier explique qu'une lampe dont la fiche est branchée à l'envers peut diffuser un champ électrique sur nos têtes comme si elle était allumée ! Un tournevis testeur de tension électrique qui s'allume lorsqu'on le pose sur le câble d'alimentation de la lampe éteinte permet de le savoir. Il conseille également de poser l'Interphone du bébé au pied du lit.

1. ardelaine.fr et matelasbio.com.
1. Éditions Ouest-France, 2013.

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Le Livre antitoxique*** de Laurent Chevallier. Un guide très complet pour prendre conscience que les molécules chimiques envahissent nos assiettes, nos cosmétiques et notre maison. L'auteur, médecin, nous aide à les identifier et à les remplacer par des produits non néfastes pour notre organisme (Fayard, 2013).

Alerte aux produits toxiques, manuel de survie en milieu nocif de Debra Lynn Dadd. La lecture est un peu stressante, mais l'auteure propose des solutions concrètes (et très fouillées) pour y remédier (Actes Sud, 2012).

Produits chimiques : l'overdose de Célestine Delorghon. Diagnostiquée hypersensible chimique multiple, l'auteure témoigne avec humour de tous ce qu'elle a fait pour mieux se protéger de la chimie (Mozaïque-Santé, 2013).

Sur Internet Réseau environnement santé (RES) : reseau-environnement-sante.fr.
Centre de recherche et d'information indépendantes sur les rayonnements électromagnétiques : criirem.org.

STRESS ET DIARRHÉE PASSAGÈRE

Ventre : rétablissons l'équilibre



Vos émotions agissent sur votre système digestif et peuvent provoquer, lorsqu'elles sont mal gérées, une diarrhée passagère.Votre confort en est affecté et en cette période de rentrée, vous aimeriez vous éviter ce stress supplémentaire ! Alors n'hésitez pas à vous traiter avec des solutions simples et efficaces pour retrouver votre sérénité au quotidien.

CETTE ANNÉE, SOYEZ ZEN !

Les épisodes diarrhéiques concernent plus de monde qu'on ne le croit. Vous n'êtes donc pas seules. Mais il est vrai qu'en ce moment, alors que vous auriez besoin de tout votre calme et de toute votre énergie pour affronter la rentrée, ils peuvent vous empêcher de vivre votre vie normalement. **Et si vous décidiez de vivre cette nouvelle rentrée plus sereinement ?**

LE VENTRE ET LES ÉMOTIONS

La rentrée, synonyme de changements de rythmes, est une période particulièrement propice au stress. Or, on sait que celui-ci libère des substances qui accélèrent le transit et perturbe l'équilibre naturel de notre système digestif : ventre, émotions et stress, tout est lié !

Le stress peut en effet provoquer des diarrhées*, mais ce n'est pas une fatalité. Il existe des solutions simples pour la traiter : **après la mise en place et en complément des mesures hygiéno-diététiques (cf encadré), n'hésitez pas à vous traiter pour reprendre rapidement votre rythme de vie.**

LA PETITE CAPSULE QUI NOUS LIBÈRE !

IMODIUMLIQUICAPS® est une mini capsule de 7 mm à la forme arrondie : très petite et discrète, au goût et à l'arôme neutres, elle facilite le retour à la normale de votre système digestif, en ralentissant le transit intestinal. C'est la première et unique capsule souple antidiarrhéïque** qui libère une solution pour rétablir l'équilibre naturel du corps.

En vous soulageant efficacement et rapidement, sans pour autant modifier votre flore intestinale, cette petite capsule vous libère enfin de la diarrhée !

IMODIUMLIQUICAPS® rétablit l'équilibre naturel de votre corps



Diarrhée aiguë passagère, en complément des mesures diététiques.

En prévention du stress :

- Organisez-vous et anticipez en planifiant votre rentrée
- Accordez-vous un moment à vous dans la journée pour faire ce que vous aimez
- Ecoutez de la musique, pratiquez la relaxation
- Espacez suffisamment vos RDV pour arriver à l'heure

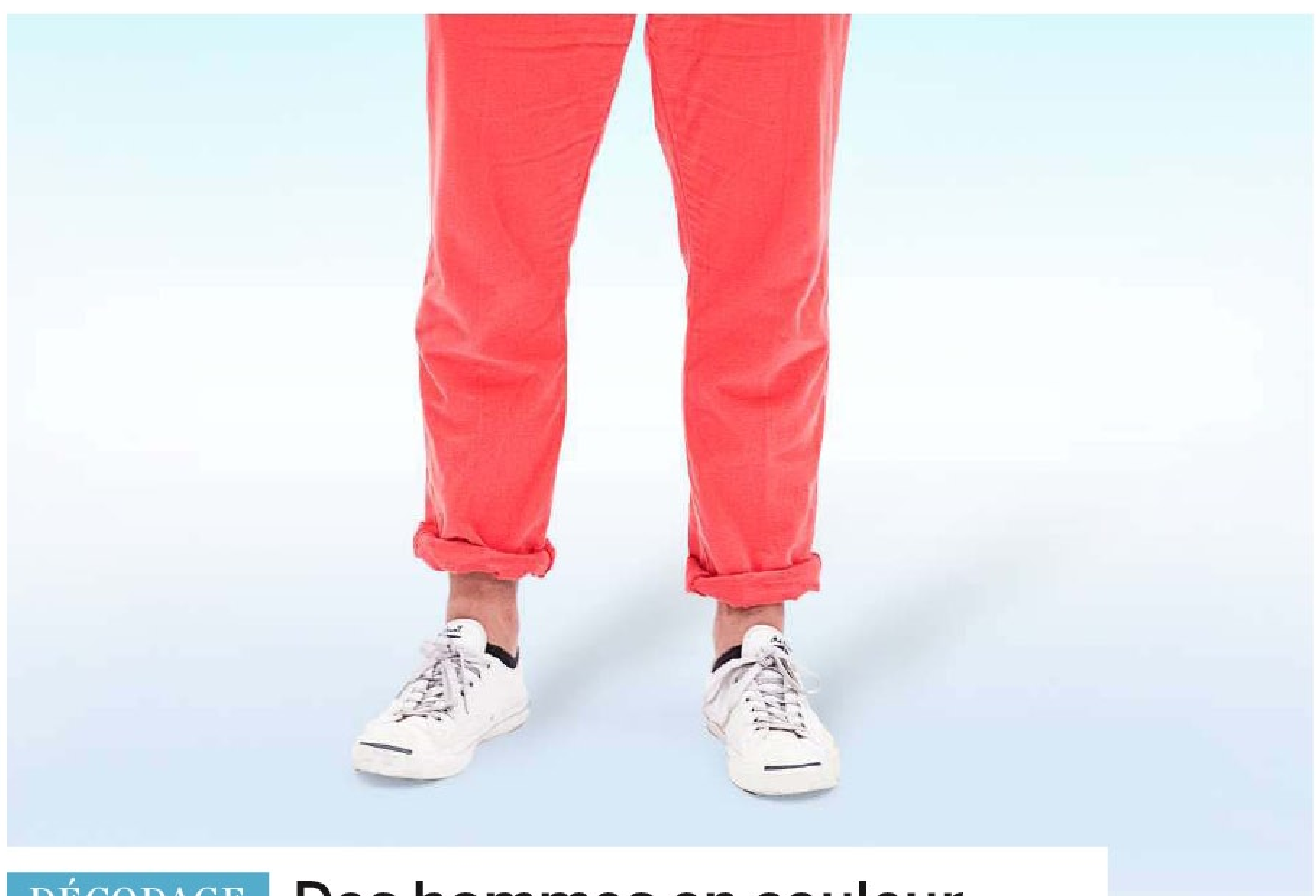
Pour prévenir et traiter la diarrhée passagère :

- Evitez les excès d'alcool, de café, de plats épicés ou trop riches…
- Prenez le dernier repas de la journée au moins 3 heures avant d'aller vous coucher
- Nettoyez régulièrement votre réfrigérateur et respectez la chaine du froid***
- Lavez-vous les mains régulièrement
- Bien sûr, buvez beaucoup pour éviter la déshydratation
- Et favorisez les aliments faciles à digérer comme le riz, les carottes cuites et évitez les fruits crus, les légumes verts crus et les boissons glacées.***



* «Diarrhée» NHS Choices (2008) ** Répertoire des spécialités pharmaceutiques. www.ansm.sante.fr. 25/01/2013 *** Fiche Afssaps : Diarrhée passagère de l'adulte - Juin 2009

MÉDICAMENT PAS AVANT 15 ANS DANS LE TRAITEMENT DE COURTE DURÉE DES DIARRHÉES AIGUËS PASSAGÈRES EN COMPLÉMENT DES MESURES DIÉTÉTIQUES. DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN. SI LES SYMPTÔMES PERSISTENT, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. LIRE ATTENTIVEMENT LA NOTICE.



DÉCODAGE

Des hommes en couleur

Pourquoi sont-ils si nombreux à arborer fièrement un pantalon de couleur vive au point d'envisager de le garder à la rentrée ? PAR DOMINIQUE ARTUS

Faut-il y voir une façon de s'attirer la clémence de la météo ? de garder l'esprit en vacances ? Face au raz de marée des *colour pants*, comprendre « pantalons de couleurs vives », au rayon hommes, la question mérite d'être posée.

Retour aux sources du « preppy », ce style bon chic bon genre né dans les écoles préparatoires américaines dans les années 1950. **Une façon pour les étudiants bourgeois d'afficher une certaine excentricité, en rupture avec leurs parents.**

La France suivra l'exemple, et le pantalon très Hampton chic est aussitôt adopté par les fils de famille. Aujourd'hui, certains observateurs de mode masculine s'insurgent face à cette déferlante colorée, à l'instar du journaliste Marc Beaugé[1], qui ne voit là « qu'une forme de fantaisie, voire d'extravagance » systématiquement excessive et maniérée. Ou encore un stigmate de la mode des *billionnaire pants*, « pantalons de milliardaires », à la classe sociale trop marquée.

Une erreur de jugement, quand on regarde tous ces hommes en couleur. Certes, les grandes marques de prêt-à-porter anglo-saxonnes telles Tommy Hilfiger, Ralph Lauren ou Burberry sont toujours présentes, mais il faut désormais compter sur les marques populaires – Uniqlo, Celio, MCS, H&M. **La rue a rendu son verdict, tous les hommes aspirent à la couleur, synonyme de joie et de bonne humeur.**

« Ils ont ainsi l'impression de s'encanailler, en dehors de leur univers professionnel et l'assument pour le *friday wear* », explique Isabelle Thomas, styliste personnelle, qui a consacré un livre à l'élégance masculine[2].

« La vie est trop courte pour s'habiller triste », chantait la pub pour les pantalons Newman dans les années 1980. On avait donc oublié que l'homme n'est pas condamné à perpétuité aux pantalons gris, bleu marine ou noirs. Osez la couleur, elle apporte un esprit ludique qui réenchante le quotidien morose. Cela dit, « il faut veiller à ne pas additionner les couleurs vives », rappelle Isabelle Thomas, au risque de ressembler à un personnage de bande dessinée ou à Superman…

1. *Dans* M, le magazine du Monde, *6 juillet 2013.*
2. You're so French, Men! *(avec Frédérique Veysset, La Martinière, 2013).*

GINA LE VAY/GALLERY STOCK

LA CRÈME QUI M'ACCOMPAGNE

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



Vichy propose aux femmes de retrouver une peau vivante, qui reflète qui elles sont.

VICHY

Comment rester fidèle à ses valeurs tout en créant des soins innovants toujours plus proches de ce que veulent les femmes ? En leur demandant leur avis ! Depuis deux ans, à travers quatre pays emblématiques de quatre continents[1], Vichy écoute et sonde les attentes féminines (âge et ethnies confondus) sur ce qu'est la peau idéale. Si les rides les préoccupent toujours, elles se montrent désormais plus intéressées par les rythmes biologiques de la peau, sa façon de réagir au temps qu'il fait, bref, à ses variations quotidiennes. Même si elles recherchent un grain lisse et affiné, un teint homogène, elles savent bien que celui-ci est lié à la bonne santé de leur peau, à leur hygiène de vie. **« Elles sont lassées des discours infantilisants sur ce qu'elles doivent faire ou non pour se protéger du stress, de la fatigue ou des excès de la vie quotidienne et recherchent plutôt une écoute complice,** des soins qui les accompagnent dans les moments qu'elles ne peuvent pas toujours éviter, ni contrôler », explique Olivier Maschi, directeur marketing de la marque.

Symbole de cette nouvelle philosophie, Idéalia[2], lancé en mars 2012 qui ne cible pas l'âge (inutilement culpabilisant), mais plutôt le stress, la pollution, une mauvaise alimentation, le rayonnement UV... Ainsi, quel que soit son style de vie, chacune peut espérer avoir une belle peau qui n'est pas celle d'une beauté figée, à la plastique parfaite imposée par les diktats, mais au contraire une peau « vivante », qui reflète qui « je suis ». « On est passé du besoin à l'envie », clame Olivier Maschi. Pour les dermo-conseillères Vichy en pharmacies, il ne s'agit plus d'imposer un soin en s'appuyant sur des injonctions telles qu'« il faut » ou « vous devez », mais plutôt d'écouter avec bienveillance les désirs exprimés et de choisir ensuite le produit qui fait envie. Une façon de rendre aux femmes ce qui leur appartient : une vision personnelle de leur idéal de beauté.

1. France, Brésil, États-Unis, Chine.
2. Idéalia Pro Correcteur de tâches, Idéalia BB Crème et, tout récemment, Idéalia Life Sérum ont suivi.



HÉLÈNE DARROZE
Notre « cuisinière des émotions » est chef étoilée du Hélène Darroze, 4, rue d'Assas, à Paris, de l'hôtel Connaught, à Londres, et d'un restaurant à Moscou, le Raff House. Chaque mois, elle partage avec nous ses recettes les plus personnelles et nous raconte les histoires, les souvenirs, les émotions qui les ont inspirées.

MON DÉJEUNER AU BUREAU

PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD
PHOTOS PHILIPPE VAURÈS-SANTAMARIA

« J'ai toujours des scrupules à demander à mes collaborateurs de me préparer à manger. Ils ont déjà tant à faire en cuisine ! J'aime piocher dans le frigo au gré de mes envies pour me concocter mes plats. Parfois j'en rapporte un que j'ai préparé la veille chez moi : c'est le cas pour mon repas du soir – une soupe le plus souvent –, que je prends aussi au bureau. Quoi qu'il en soit, j'essaye de faire attention à ce que je mange, de trouver des plats goûteux, équilibrés et plutôt light. Mes recettes tournent autour des œufs et des salades, dans lesquelles j'ajoute des protéines, ce qui m'évite d'avoir faim trop vite. Ici, j'ai proposé une tortilla avec de la ventrèche de thon, la partie un peu grasse de ce poisson pêché en Espagne – et rien n'empêche d'en utiliser en boîte. Mes salades sont variées, riches en protéines et toujours légères en sauce notamment. Surtout lorsque je suis en train de créer de nouvelles recettes, car j'ai tendance à tout goûter... et, si c'est bon, à terminer le plat ! Ces déjeuners devraient être une pause où je me vide un peu la tête, mais en réalité je suis constamment en train de travailler, attablée à mon bureau, qui se situe en plein milieu de la cuisine. Et je fais tout ce qu'il ne faut pas faire : je mange en un quart d'heure en lisant mes e-mails, en échangeant des textos et en postant des photos de mes plats sur Instagram. »

STYLISME SANDRINE ANGEL

> “Je mange en un quart d’heure, tout en travaillant !”

TORTILLA DE POMMES DE TERRE, VENTRÈCHE DE THON ET PIMENTS

Pour 6 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 45 minutes
Ingrédients
300 g de pommes de terre
100 g d’oignons
25 cl d’huile d’olive
250 g de ventrèche de thon
12 *pimientos del piquillo*
12 œufs
Sel, piment d’Espelette

Préparation
Pelez les pommes de terre et les oignons puis taillez-les en lamelles de deux millimètres. Dans une poêle, portez à frémissement deux cuillerées à soupe d’huile d’olive, versez les pommes de terre et laissez cuire à feu doux pendant vingt minutes. Dans une autre poêle, faites revenir les oignons et mélangez-les ensuite aux pommes de terre. Incorporez la ventrèche de thon émiettée et les *pimientos* taillés en lanières. Battez les œufs en omelette, ajoutez sel et piment d’Espelette puis versez sur les pommes de terre. Laissez cuire sur feu moyen pendant cinq minutes, retournez la tortilla et prolongez la cuisson de cinq minutes. Pour finir, enfournez à 190 °C pendant dix minutes environ.



> « J'ai toujours des scrupules à demander que l'on me prépare à manger »

SALADE DE HARICOTS VERTS, CREVETTES ET AMANDES FRAÎCHES

Pour 6 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
Ingrédients
800 g de haricots verts
1 dl de crème fraîche
1 jus de citron
1 échalote
Fleur de sel de Guérande
Piment d'Espelette
Herbes fraîches du moment
480 g de crevettes roses décortiquées
50 g d'amandes fraîches

Préparation
Lavez et équeutez les haricots. Versez-les dans une casserole contenant deux litres d'eau bouillante salée et faites-les cuire al dente pendant dix minutes. Retirez-les avec une écumoire et rafraîchissez-les à l'eau bien froide. Égouttez.
Mélangez la crème, le jus de citron et l'échalote hachée à l'aide d'un petit fouet. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette. Ajoutez les herbes ciselées. Incorporez les haricots verts, les crevettes et les amandes. Mélangez délicatement.



“J’aime piocher dans le frigo au gré de mes envies”

SALADE D’ENDIVES, NOIX ET POIRE AU STILTON

Pour 6 personnes
Préparation : 10 minutes
Ingrédients
Pour la vinaigrette
6 cl de vinaigre de Xérès
½ cuillerée à café de moutarde douce
Sel, piment d’Espelette
12 cl d’huile de pépins de raisin
Pour la salade
8 endives
300 g de poire
150 g de cerneaux de noix du Périgord grossièrement concassés
200 g de stilton (ou un autre fromage bleu)
10 brins de ciboulette

Préparation
Mélangez le vinaigre et la moutarde, le sel et le piment d’Espelette. Émulsionnez en versant l’huile. Effeuillez, lavez et essorez les endives. Taillez la poire en grosses lamelles. Déposez les feuilles d’endives, les brisures de noix, les lamelles de poire dans un saladier. Parsemez de petits bouts de stilton et de brins de ciboulette. Au moment de déguster, versez la vinaigrette par-dessus et mélangez.







Pour arriver chez nous fraîches et pimpantes.
N'entre pas qui veut chez Mutti. Vertes ou abimées, les tomates sont impitoyablement rejetées. Puis elles doivent présenter la teneur correcte en sucres et en sels minéraux pour faire partie des élues. Alors elles sont pelées, épépinées puis tranchées, concassées ou centrifugées dans un délai de 3 heures maximum après leur arrivée. Pour garder intacts leur saveur et leur parfum. **Et c'est pour cela que le goût unique gorgé de soleil de nos tomates enchantera tous vos plats.**





www.mutti-parma.com/fr

COSMÉTIQUE INSTRUMENTALE EMBARQUÉE

Le premier soin jeunesse à l'efficacité mesurable et vérifiable chaque jour grâce à son capteur embarqué dans le flacon.

IOMA. Booster Jeunesse. 128 € les 50 ml. En parfumeries.



BIJOUX PRÉCIEUX

Les bijoux en argent Christofle allient finesse et modernité.

CHRISTOFLE. Sautoir 5 anneaux. 390 €. www.christofle.com.



TEINT SUBLIMÉ

La texture mousse de cette BB crème fond sur la peau et s'adapte naturellement à la carnation de chacune pour un teint uniforme et lumineux.

LIERAC. BB Crème Luminescence. 29 € les 30 ml. En pharmacies et parapharmacies.



PARURE SCINTILLANTE

Cette huile de beauté adoucit et illumine le visage, le corps et les cheveux tout en les revêtant d'un voile de nacre dorée.

PAYOT. Élixir Pailleté. 39 € les 100 ml. En parfumeries et grands magasins.



ANTI-ÂGE DOUCEUR

Ce soin de nuit associe les bienfaits d'une huile nourrissante à la puissance d'un sérum anti-âge pour une peau veloutée et repulpée.

BIOTHERM. Blue Therapy Serum-in-Oil. 65 € les 30 ml. En parfumeries et grands magasins.

VOITURE FAMILIALE

Modèle phare de la marque tchèque, cette berline a toutes les qualités : spacieuse et confortable, une élégance intemporelle et une sécurité de pointe.

SKODA. Superb. À partir de 24 400 €. www.skoda.fr.



SOIN DES VIGNES

Grâce à une molécule provenant de la sève des sarments de vigne, ce sérum agit sur les taches et aide à retrouver un teint uniforme et éclatant.

CAUDALIE. Vinoperfect, Sérum Éclat Antitaches. 43 € les 30 ml. En pharmacies et parapharmacies.



DR. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF



DEUX EN UN

Le nouveau Smartphone de Samsung est aussi un appareil photo doté d'un zoom optique 10x, d'un capteur CMOS BSI 16 mégapixels et d'un flash Xenon intégré.

SAMSUNG. Galaxy S4 Zoom. 449 €. www.samsung.fr.





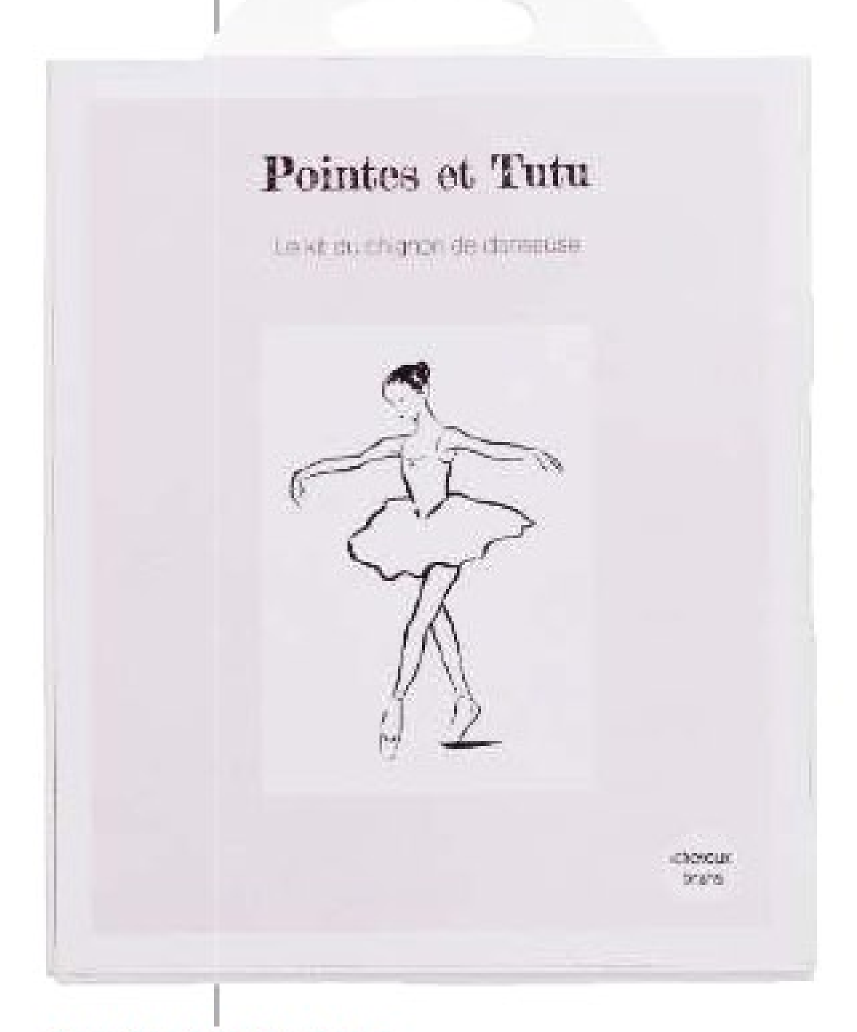




ÉCOLO & BIO

Cette nouvelle marque écolo propose une gamme de soins pour le visage aux formules 100 % naturelles, aux actifs végétaux bio et garanties sans huile de palme.

OOLUTION. À partir de 33 €. www.oolution.com.



CHIGNON FACILE

Élastiques, épingles, filets et mode d'emploi, ce kit contient tout ce qu'il faut pour réaliser un chignon de danseuse parfaitement réussi.

POINTES ET TUTU. Kit pour chignon. 11,90 €. En vente chez Monoprix.



HYDRATER SES CHEVEUX

Ce soin sans rinçage retient l'hydratation des cheveux pendant 48 heures, et leur apporte douceur et brillance.

PANTENE. Soufflé Hydratant. 6,50 € les 150 ml. En grandes surfaces.



DOUCHE DE SOIN

Les huiles de karité et de macadamia de ce gel douche au parfum envoûtant prennent soin de la peau fragile de toute la famille.

NIVEA. Creme Douche Surgras. 1,99 € les 200 ml. En grandes surfaces.

SOIN AU MIEL

Spécialement formulé pour la peau fragile des tout-petits, ce lait hydratant bio contient du miel de manuka de Nouvelle-Zélande aux propriétés réparatrices exceptionnelles.

MIEL DE MANUKA. Lait hydratant corps pour bébé. 11,40 € les 200 ml. En pharmacies.





AVANT LES PREMIERS RHUMES

Ce complément alimentaire aide l'organisme à renforcer ses défenses naturelles.

ARKOPHARMA. Arkoroyal Propolis Verte. 9,30 € les 10 ampoules de 15 ml. En pharmacies et parapharmacies.

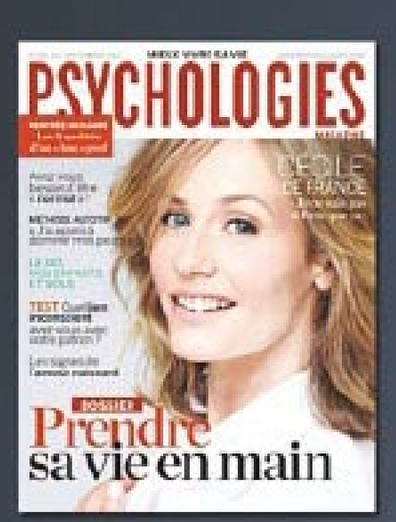
Complétez vite votre collection de PSYCHOLOGIES MAGAZINE



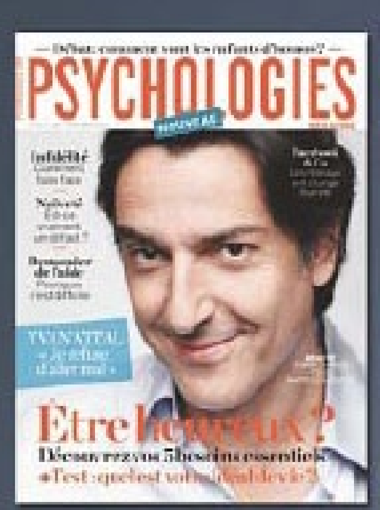
N° 319 - juin 12



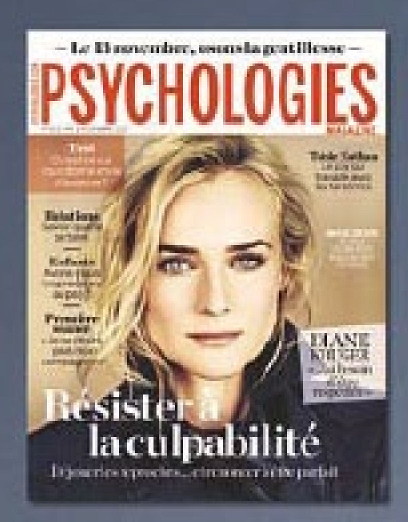
N° 320 - juillet/août 12



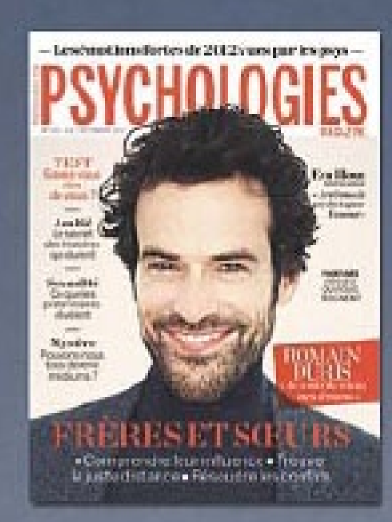
N° 321 - septembre 12



N° 322 - octobre 12



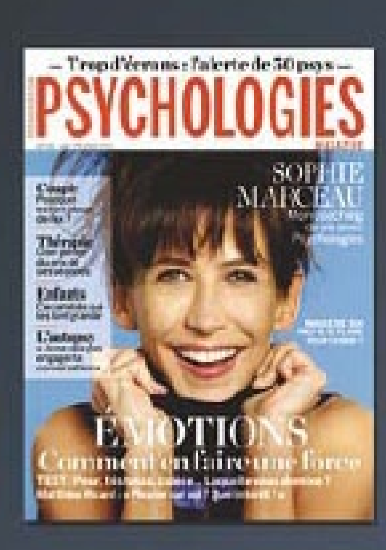
N° 323 - novembre 12



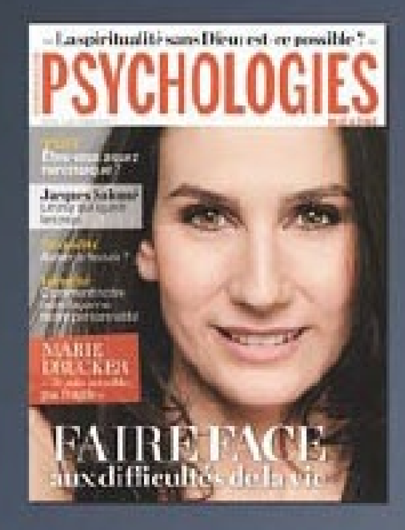
N° 324 - décembre 12



N° 325 - janvier 13



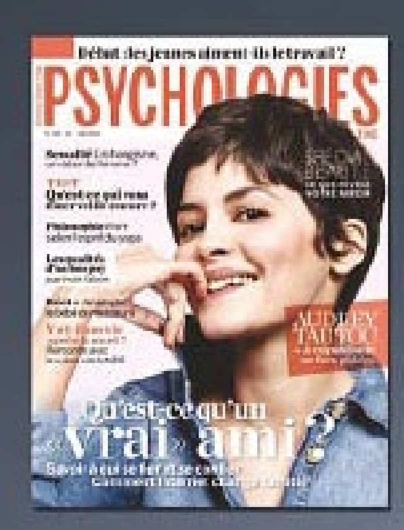
N° 326 - février 13



N° 327 - mars 13



N° 328 - avril 13



N° 329 - mai 13



N° 330 - juin 13

Protégez votre collection avec les élégantes reliures de Psychologies magazine qui seront du plus bel effet dans votre bibliothèque.



Reliure en carton renforcé, aspect cuir naturel. Contenance 6 numéros.

GOUTAL AGENCE TÉ

BON DE COMMANDE

A découper ou recopier sur papier libre et à renvoyer sous enveloppe affranchie à : Psychologies Magazine - VPC - B.P. 70004 - 59718 Lille Cedex 9

GV332

☑ **OUI,** je commande le(s) numéro(s) suivant(s) : ....

Au prix de 6 € par exemplaire* pour la France métropolitaine, soit .... numéros x 6 € = ... €

Au prix de 10 € par exemplaire* pour la zone euro, soit .... numéros x 10 € = ... €

Je commande mes reliures Psychologies magazine :

❒ 1 reliure au prix de 12 €*.

❒ 2 reliures au prix de 20 €* au lieu de ~~24 €~~ soit 16 % de réduction.

❒ 3 reliures au prix de 27 €* au lieu de ~~36 €~~ soit 25 % de réduction.

Total de ma commande :

Total anciens numéros .... €

+ total reliures .... €

= .... €

Je règle par :

❒ Chèque bancaire à l'ordre de Psychologies magazine

❒ Carte bancaire N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Date de validité |_|_|_|_|

Cryptogramme |_|_|_| *(les trois derniers chiffres au dos de votre carte bancaire dans le cadre signature)*

Date et signature obligatoires

❒ Mlle ❒ Mme ❒ M.

Nom : .... Prénom : ....

Adresse : ....

Ville : .... Code postal : |_|_|_|_|_|

Pays : ....

Date de naissance jour |_|_| mois |_|_| année |_|_|_|_|

Téléphone : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Port. : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

E-mail : .... @ ....

(❒ j'accepte que mon e-mail soit transmis à des partenaires)

Offre valable jusqu'au 30 octobre 2013 et dans la limite des stocks disponibles. * Frais d'expédition inclus. **SERVICE VPC : 03 20 12 86 01.**

Conformément à la loi « Informatique et libertés », vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Vos coordonnées peuvent être transmises à nos partenaires sauf opposition de votre part ❒. Photo non contractuelle. RCS NANTERRE 326 929 528.



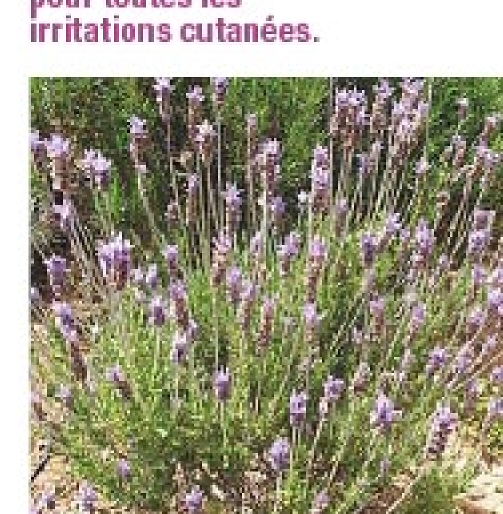
AVEC LA RENTRÉE SCOLAIRE, UNE NOUVELLE GUERRE CONTRE LES POUX VA-T-ELLE DEVOIR ÊTRE ENGAGÉE ? LES SOLUTIONS NATURELLES POUR LA GAGNER.

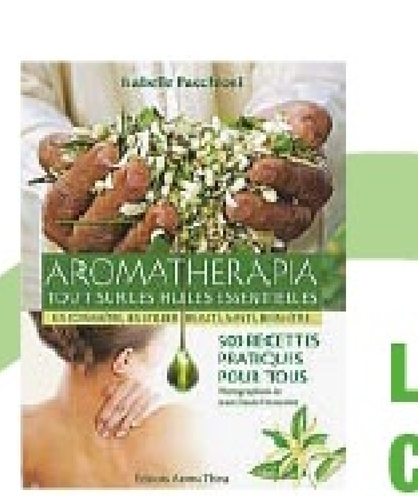
Adieu les poux !

Le cuir chevelu est une niche écologique parfaite pour les poux : un climat chaud et humide quasi « tropical » et une « forêt vierge » de cheveux qui en font une planque idéale pour proliférer en toute tranquillité, mais aussi pour se déplacer d'une tête à l'autre en toute impunité... Car s'il ne saute pas comme les puces, le *Pediculus humanus capitis* est très habile pour saisir, comme s'il s'agissait d'une liane, la moindre mèche de cheveux qui passe à sa portée. Il profite ainsi des jeux entre les enfants, des échanges de cache-nez, casquettes et bonnets de bain, et de partage d'objets comme les peignes ou les brosses, pour, à raison de 200 œufs par femelle, étendre sa colonie. Cependant, contrairement à une idée reçue, avoir des poux n'est pas signe d'une mauvaise hygiène : comme ces parasites respirent par des orifices qui se ferment dans l'eau (y compris l'eau savonneuse) ils ne peuvent pas se noyer ! Capable de prendre la couleur de la chevelure qu'il habite pour se cacher, le pou se nourrit de sang humain en nous infligeant les piqûres qui produisent les démangeaisons si désagréables de la pédiculose.

L'aromathérapie propose une réponse innovante et 100 % naturelle contre les poux : si ces insectes envahissants résistent à l'eau, ils sont asphyxiés par les huiles qui bouchent très rapidement leurs orifices respiratoires. Pour remplacer les traitements à base d'insecticides chimiques – auxquels les poux commençaient à résister ! –, cette nouvelle forme d'attaque à base de produits gras a commencé à voir le jour depuis une dizaine d'années. Aussi, le laboratoire Puressentiel a mis au point un anti-poux de troisième génération, 100 % naturel, composé d'un mélange savamment dosé de six huiles végétales pures. Il a

L'huile essentielle de lavande vraie est le remède par excellence pour toutes les irritations cutanées.





LE CONSEIL D'ISABELLE PACCHIONI

Auteure d'*Aromatherapia – Tout sur les huiles essentielles,* Éditions Aroma Thera, 2011.

« Le nouveau Shampooing Quotidien Puressentiel Pouxdoux®, indispensable de la protection naturelle de toute la famille, à base d'aloe vera (hydratant et régénérant), de vinaigre de pomme (revitalisant) et de quatre huiles essentielles, est certifié BIO et a été formulé pour un usage quotidien. Complément idéal du traitement Anti-poux pour aider à décoller lentes et poux morts, il laisse les cheveux doux avec une odeur très agréable. »**



été testé en laboratoire dans le service de parasitose du CHU de Bobigny, Université Paris-XIII, avec de vrais poux de tête prélevés sur des patients, et donc sur des insectes ultra-résistants et combatifs*. Résultat : cette formule naturelle unique élimine tous les poux, les larves et les lentes en 10 minutes ! Quatre huiles essentielles (lavande, tea-tree, géranium bourbon, clou de girofle) ont aussi été ajoutées à ce mélange, pour leurs propriétés apaisantes et calmantes contre les démangeaisons d'un cuir chevelu irrité. Avec un avantage : les enfants rechigneront moins à se soumettre à un traitement aussi doux et aussi rapide…

* Tests Ex Vivo – efficacité pédiculicide et lenticide Puressentiel 2011.

** Cosmétique écologique et biologique certifié par ECOCERT Greenlife selon le référentiel ECOCERT disponible sur http://cosmetiques.ecocert.com.

Utilisez Puressentiel Spray Répulsif Poux avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

Retrouvez l'essence de l'aromathérapie sur www.puressentiel.com

SOLUTIONS EFFICACES POUR VAINCRE LES POUX

EN FINIR NATURELLEMENT EN 10 MINUTES TOP CHRONO !

Dur pour les poux et doux pour les cheveux et l'environnement… Avec ses six huiles végétales (coco, calophyllum, jojoba, tournesol, amande douce et ricin) et ses quatre huiles essentielles, **Puressentiel Anti-poux Lotion** est 100 % naturel, garanti sans insecticide, sans silicone ni huile minérale. Une formule à l'efficacité prouvée* en dix minutes contre ces insectes, leurs larves et leurs lentes, grâce à une action mécanique d'étouffement qui ne permet pas aux poux de développer de résistance. C'est de plus un véritable soin protecteur des cheveux, doux et nourrissant, avec un parfum frais et agréable.

NE PLUS LES VOIR REVENIR

Sans insecticide, sans colorant et sans conservateur, le **Spray Puressentiel Répulsif Poux** peut être utilisé tous les jours sans abîmer ni graisser les cheveux, en prévention pendant les périodes d'infestation, ou pour éviter les « rechutes » en cas d'épidémie.



+ EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE



télé
7
JOURS

le Cahier *du* mieux vivre

PSYCHOLOGIES MAGAZINE - WWW.PSYCHOLOGIES.COM

Directrice commerciale : Régine Pacail - 01 41 34 76 39 - regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero - 01 41 34 76 43 - therese@psychologies.com



LES ANNONCES

Les rendez-vous à ne pas manquer

PAR ERIK PIGANI

STAGES

Naturopathie en famille

Prendre soi de soi, connaître les secrets de l'alimentation saine, découvrir le pouvoir des plantes et des huiles essentielles simplement et sans danger, c'est le programme des cours de naturopathie familiale proposés par The Different Club, à partir d'octobre. Animés par Odile Chabrillac, naturopathe, auteure de livres tels que *Les Aliments qui rendent intelligents* (Plon, 2008), et fondatrice du club, ces quatre cours, à la fois théoriques et pratiques, auront lieu le samedi après-midi.

Les 12/10, 16/11, 30/11, 14/12/2013, à Paris. Prix : 70 € par cours, 240 € les quatre. Rens. : 06 60 41 21 82 et www.thedifferentmagazine.com, ou odilechabrillac.blogspot.fr.

Le pouvoir thérapeutique de la musique

La musique et les sons, on le sait depuis l'Antiquité, ont un pouvoir de guérison autant sur l'esprit que sur le corps. Dans sa salle de travail du Dauphin bleu, l'association qu'elle a créée près de Nantes, la thérapeute et musicienne Isabelle Haugmard dirige des ateliers et des sessions de sonologie (le « toucher par les vibrations thérapeutiques »), musicothérapie, psychophonologie, chant, et assure des séances personnelles.

Elle anime également des conférences et ateliers « bains de sons » dans la région parisienne et dans différentes villes de province (Nantes, La Chapelle-Hermier, Poitiers, Redon…). On pourra découvrir son approche de la musicothérapie « active » dans ses ouvrages *ABC de la thérapie par les sons* (Grancher, 2010) et *Bols chantants tibétains et de cristal* (éditions Chariot d'or, 2013).

Prochaines sessions : les 20 et 21/09/2013 à Saint-Mandé (94). Rens. : 06 83 61 45 45 et dauphinbleu86.fr.

Changer notre vision du monde

L'association Tendre l'oreille, présidée par Nicole Foulon, organise un séminaire au Mont-Saint-Michel avec le philosophe Vincent Cespedes, auteur de nombreux livres, dont, le dernier paru, *Magique Étude du bonheur* (Larousse, 2013).

Sur le thème « Se remettre en marche dans un monde en crise », il parlera de l'évolution à laquelle nous sommes en train d'assister, de ce véritable changement de paradigme, avec ses constructions de nouvelles visions susceptibles de réenchanter le quotidien et de redonner du sens à nos vies. Ce week-end aura lieu au relais Saint-Michel, face au Mont-Saint-Michel, dans le cadre des rencontres « Un lieu, un auteur », et sera ponctué de marches et de flâneries poétiques accompagnées dans la baie.

Les 19 et 20/10/2013, au Mont-Saint-Michel (50). Prix : 180 € + 40 € d'inscription à l'association (hébergement en sus). Rens. : 04 42 28 24 31 et paysdaixassociations.org/tendreloreille.

Relaxation bio-dynamique

La relaxation bio-dynamique est une technique fondée sur le souffle et le mouvement, mise au point dans les années 1990 par Pierre Pyronnet. Issue de différentes méthodes orientales et occidentales, elle permet notamment d'éliminer les tensions et les interférences négatives de notre système énergétique dans notre système nerveux, en synchronisant les systèmes sympathique (accélérateur du corps) et parasympathique (frein du corps).

Le cabinet Zénithude, créé par Didier Michaud à Libourne, propose cette méthode sous forme de séances individuelles ou en groupe, ainsi qu'une formation qualifiante au métier d'animateur en relaxation bio-dynamique.

Toute l'année, à Libourne et à Saint-Pey-de-Castets (33). Rens. : 05 57 50 24 52 et relaxation-bio-dynamique.info.

>>>

CONFÉRENCE

Femmes de tête

Agence conseil en choix d'intervenants de haut niveau en entreprise, riche d'un réseau d'experts entretenu depuis plus de vingt ans, Adgency Experts a lancé différentes formules originales : des cycles de « Dîners happy-culture », où l'on peut entendre des conférenciers tels que Matthieu Ricard (le 23 septembre) et Christophe André (le 12 novembre) parler de l'altruisme ou de la pleine conscience en entreprise ; des « Master class happy-culture », qui s'adressent aux managers soucieux d'affirmer et de concrétiser leur responsabilité ; des « Interférences » (des journées de tables rondes), qui réunissent des experts de renom autour des grands thèmes du coaching, des relations humaines, du développement de la personne et bien d'autres domaines. La prochaine « Interférence » aura pour titre « Leadership au féminin, le moteur du changement », et accueillera une douzaine d'expertes, comme Chine Lanzmann, Anne Hidalgo, Isabelle Giordano…

« Leadership au féminin, le moteur du changement », le 26/11/2013, à Paris. Prix : 1 280 € (éligible au DIF). Rens. : 01 44 92 44 92 et adgency-experts.com.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

>>> FORMATIONS

La psy dans tous ses états

Le Centre universitaire Sigmund-Freud de Paris (SFU-Paris, antenne française de la Sigmund Freud University de Vienne, en Autriche) a été fondé en 2007. Ce centre privé d'enseignement supérieur, doté d'une clinique de psychothérapie pratique, propose une formation initiale comprenant un enseignement pluridisciplinaire : psychanalyse, psychologie adlérienne, gestalt-thérapie, thérapie centrée sur la personne, analyse transactionnelle, analyse psycho-organique, thérapie familiale…

Le cursus s'effectue sur dix semestres, avec des stages cliniques et des séances de supervision. Le SFU-Paris est habilité à délivrer, à Paris, les diplômes autrichiens – *Bakkalaureat* et *Magister* –, et propose des modules de formation spécialisés pour les personnes déjà engagées dans la vie professionnelle en psychologie générale, psychopathologie, psychothérapie…

Rens. : 01 53 75 00 12 et www.sfu-paris.fr.

Sophrothérapie

L'École française de sophrothérapie (EFDS) propose une formation en sophrologie ouverte à tous, dont le but est d'acquérir des outils efficaces pour faire face aux défis du quotidien. Avec une originalité : trois cursus – individuel, collectif, intensif – permettent de choisir celui qui correspond le mieux à ses disponibilités et à son budget. Les formations sont réparties en modules, et certains cours peuvent être suivis en « classe virtuelle » (visioconférence avec un formateur). Une approche pédagogique adaptée aux exigences de la vie moderne, à découvrir sur leur site Internet.

Toute l'année à Paris, Marseille et en Martinique. Rens. : 08 11 48 13 13 et efds-sophrologie.fr.

Hypnose thérapeutique

L'École centrale d'hypnose (ECH), à Paris, a été fondée en 1971 par l'hypnothérapeute Dany Dan Debeix. Lui-même a pu retrouver l'usage de ses jambes, paralysées après un accident de voiture, grâce à l'autohypnose. Sa méthode est à découvrir dans ses livres-guides audio : *Mincir sans privation* et *Cesser de fumer sans effort* (Guy Trédaniel Éditeur, 2007 et 2011). L'ECH a mis au point différents cursus de formations professionnelles répondant aux attentes d'aujourd'hui : hypnopraticien, hypnocoach, hypnose dentaire, hypnoanesthésie, ou des cycles d'autohypnose, des stages pour enfants, des séances individuelles… et bien d'autres activités.

Toute l'année, à Paris, Nantes, Bordeaux et Lausanne. Rens. : 01 40 33 01 14 et ecole-centrale-hypnose.fr.

EN BREF

Les crises nécessaires

Au-delà de ses aspects économiques, « la » crise est peut-être nécessaire pour permettre un renouveau tant personnel que social, culturel, professionnel… C'est le sujet des « Entretiens de l'EPG » (École parisienne de gestalt), un week-end de réflexion et d'expérimentation ouvert à tous, pendant lequel une dizaine de professionnels donneront des conférences et proposeront des ateliers.

Les 5 et 6/10/2013, à Paris. Prix : 160 €. Rens. : 01 43 22 40 41 et epg-gestalt.fr.

Maladie d'Alzheimer

La Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer aura lieu le samedi 21 septembre. Cette maladie touchera bientôt un million de personnes en France, aussi est-il temps de se mobiliser et de s'informer pour lever le tabou autour de ce mal. On pourra, par exemple, découvrir les nombreux livres parus ces derniers mois, tels que *Communiquer avec un proche Alzheimer* de Thierry Rousseau (Eyrolles, 2013) ou *La Maladie d'Alzheimer, accompagnez votre proche au quotidien* de Jacques Selmès (John Libbey Eurotext, 2013).

Rens. : francealzheimer.org.

« La méditation à la portée de tous »

C'est le titre de la conférence que donnera l'écrivain Fabrice Midal, fondateur de l'École occidentale de méditation et auteur de nombreux livres, dont *Pratique de la méditation* (Le Livre de poche, 2012). Une belle occasion pour apprendre à entrer en contact avec le meilleur de soi-même.

Le 17/9/2013, à Puyricard (près d'Aix-en-Provence). Prix : 12 €. Rens. : 06 10 07 58 95 et quartzprod.com.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF



LA BONNE IDÉE

L'énergétique dentaire.

Son principe : la vitalité de nos dents est liée à notre équilibre et à notre santé psychique. Une pratique destinée à connaître un bel essor. PAR ERIK PIGANI

Au début des années 1950, deux professeurs de chirurgie dentaire, René Soulet et André Besombes, se prennent de compassion pour leurs jeunes patients : leurs appareils dentaires sont très contraignants et ne sont pas du meilleur effet ! Pour les aider à passer un été plus agréable, ils mettent au point une gouttière amovible en caoutchouc, un « conformateur », à porter uniquement pendant la nuit. Au retour des vacances, surprise : les résultats de cette gouttière sur la position des dents étaient, en deux mois, supérieurs à celui des appareils fixes ! Comment la « gouttière Soulet-Besombes » est-elle capable de rééquilibrer la denture aussi rapidement ? À ce jour, le mécanisme de cette amélioration parfois spectaculaire n'a pas encore été découvert. Cet appareil tout simple a participé à l'évolution d'une approche différente des soins dentaires, dite « énergétique », qui a été popularisée lors des polémiques sur les amalgames au mercure.

Ce système de gouttière en caoutchouc, dont il existe plusieurs versions sous le terme d'« activateurs plurifonctionnels », a été repris entre autres par Michel Montaud, le fondateur de la dentosophie[1]. Pour cette thérapeutique, l'équilibre buccal est l'expression de notre équilibre physique, mental et émotionnel. C'est une méthode active dans laquelle la personne mobilise son système volontaire conscient et inconscient – on doit mâchouiller la gouttière pendant un certain temps par jour – pour rééduquer les fonctions vitales.

Une autre approche, issue du mouvement homéopathique né au début du XXe siècle et dont l'un des représentants est aujourd'hui Albert Roths[2], veut que le rôle du dentiste ne soit pas uniquement mécaniste : **il ne suffit pas de soigner des caries ou d'enlever des dents, il faut traiter le terrain et la personne dans sa globalité.** Des praticiens, qui ont parfois une formation complémentaire en psychothérapie, travaillent aussi avec des approches naturelles : aromathérapie, homéopathie, ostéopathie, médecine chinoise…

Dans la troisième approche, qui complète les précédentes, les dents ne sont plus considérées comme simples outils à broyer les aliments, mais comme organes énergétiques, reliés aux autres organes physiques et à notre psychisme. Ainsi, chaque dent représente un aspect de la personnalité. Avec la dentisterie « holistique », Estelle Vereeck[3] a mis au point un décodage, fondé sur le « langage des dents » : au-delà des causes physiques (sucres ou bactéries), des facteurs psychiques peuvent être responsables de problèmes dentaires – la peur face à des difficultés incontrôlables peut provoquer un déchaussement ; le déni de certaines émotions, déclencher un abcès… Elle a ainsi mis au point une « analyse psychodentaire », qui permet, en plus du traitement énergétique, de faire un réel travail sur soi.

1. dentosophie.com.
2. energetiquedentaire.fr
3. holodent.fr

VÉRONIQUE BÉRANGER/SELF PHOTOS

Agenda santé

ELCÉA COLORATION EXPERTE

Cuir chevelu sensible ? Cheveux fragilisés ? ENFIN UNE COLORATION CAPILLAIRE ADAPTÉE À VOS BESOINS !

Elcéa Coloration Experte propose la première coloration capillaire formulée **SANS ammoniaque**, **SANS paraben, SANS résorcine et SANS PPD** (p-phénylènediamine). Plébiscitée pour son résultat professionnel, elle couvre **100%** des cheveux blancs et respecte la fibre capillaire. **Testée sous contrôle dermatologique,** elle minimise les risques d'allergies et assure un rendu naturel, une tenue et une brillance longue durée. Découvrez **18 nuances** pour sublimer vos cheveux, présentées en kits faciles d'utilisation et ultra-pratiques.



En pharmacie et parapharmacie.
Laboratoires Elcéa – Tél. : 04.73.83.80.80

UN BAUME CONTRE LES DOULEURS musculaires et tendino-ligamentaires

Courbatures, contractures, crampes, torticolis… nos muscles sont souvent malmenés ! Baume arôma aide à soulager la douleur grâce à sa formule à base de salicylate de méthyle, d'huiles essentielles de girofle et de piment de la Jamaïque. Sa texture crème non grasse est adaptée au massage local.

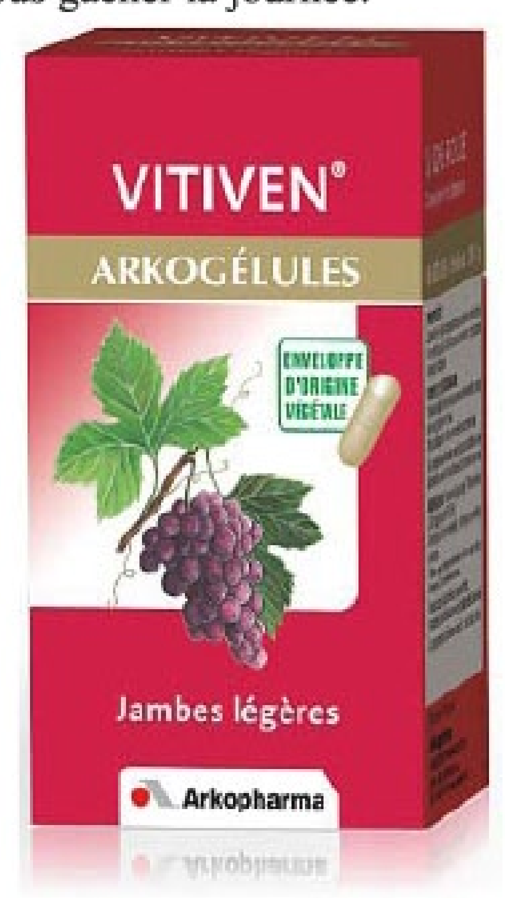
Traitement local d'appoint des douleurs d'origine musculaire et tendino-ligamentaire. Médicament à base de salicylate de méthyle, d'huile essentielle de girofle et d'huile essentielle de piment de la Jamaïque. **Réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 7 ans.** Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien.



Laboratoires Mayoly-Spindler. En pharmacie.
13/04/6 299 969 3/GP/001
CIP 34009 379 345 5 8 - flacon pompe 50g
CIP 34009 384 143 8 7 - tube 100g

BYE BYE LES JAMBES LOURDES !

La chaleur est là et les gènes circulatoires aussi ! Fourmillements, jambes lourdes et gonflées ne vont pas nous gâcher la journée.
La Phytothérapie va vous faciliter la vie ! **Arkogélules®Vitiven®**, une plante pour la circulation.
Tous les bienfaits de la feuille de Vigne rouge *(Vitis vinifera)* sont contenus dans **Arkogélules Vitiven®**. Disparue la sensation de jambes lourdes, la vigne rouge reconnue pour stimuler la circulation et contribuer au bon fonctionnement des vaisseaux sanguins, vous aidera à retrouver des jambes légères et affinées. Les **laboratoires ARKOPHARMA**, spécialistes de la phytothérapie, mettent l'expertise des plantes au service de votre bien-être

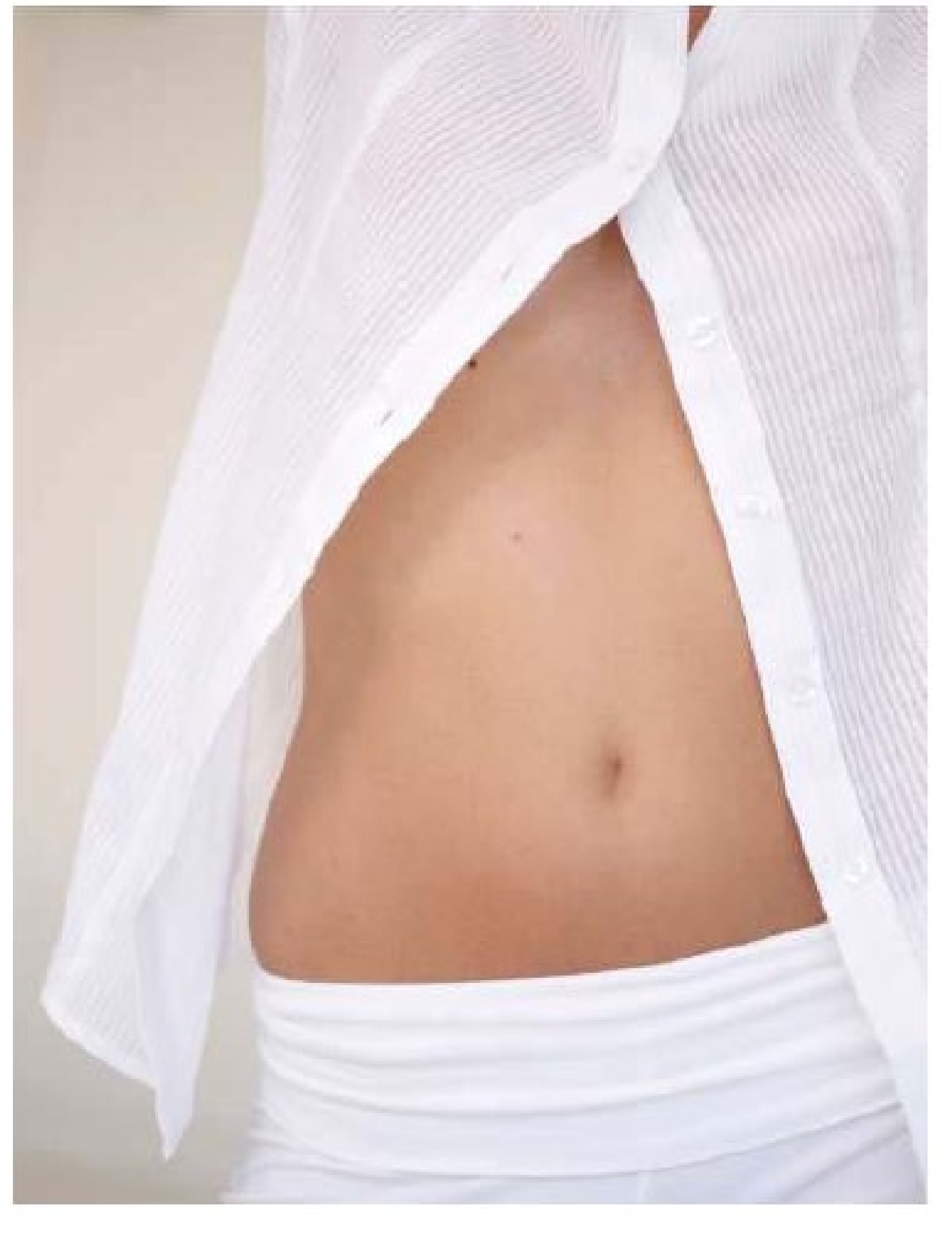


Arkogélules® - La santé par les plantes
Complément alimentaire - En pharmacie.
Laboratoires Arkopharma - www.arkogelules.fr

UN MOIS POUR…

Alléger son transit

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



Douleurs abdominales, gaz, constipation chronique… Les troubles du transit touchent particulièrement les personnes surmenées. Souvent, elles choisissent de se soigner avec des laxatifs. Malheureusement, ils entraînent une accoutumance nécessitant d'augmenter les doses pour une même efficacité. Voici quelques réflexes à adopter pour s'alléger plus naturellement.

Buvez un verre d'eau chaude (préalablement bouillie) ou à température ambiante le matin à jeun. Augmentez votre consommation d'eau ou d'infusions au cours de la journée.

Mangez des aliments à fibres facilitant la formation du bol fécal : abricots, aubergines, épinards, fraises, laitue, mâche, céréales complètes ou semi-complètes, blettes, potiron… Et, le soir, quelques pruneaux trempés dans un verre d'eau.

En cas de constipation, faites une monodiète de pommes sans sucre ou de légumes nature, cuits à la vapeur douce.

Des compléments à base de plantes peuvent soulager : Quantadigest de Phytoquant, 24,50 € les 60 comprimés ; Digest bio de Xantis, 16,50 € les 90 comprimés.

Une bonne digestion commence par la mastication. Certains préconisent trente coups de dents par bouchée.

Stress et contrariétés vous éloignent de vos sensations… Mangez dans le calme et en pleine conscience.

Il est important de pouvoir exprimer ses émotions pour éviter qu'elles ne s'intériorisent trop. Si cela vous est difficile, des séances de sophrologie[1] peuvent vous aider.

Si les troubles persistent, consultez un naturopathe, qui pourra vous conseiller des techniques naturelles alternatives comme l'acupuncture, la réflexologie ou encore, pour les plus courageux, l'hydrothérapie du côlon.

1. Pour trouver un sophrologue près de chez vous : www.sofrocay.com.

À LIRE : *Le Grand Livre de la naturopathie* **de Christian Brun (Eyrolles, 2011) et** *Nutrition consciente* **de Marion Kaplan (Grancher, 2013).**

Un exercice

La respiration abdominale est l'automassage le plus efficace sur le transit, parce qu'elle agit sur l'ensemble des organes. À pratiquer le matin au lit, sur le dos, jambes pliées. Inspirez en gonflant le ventre, puis expirez le plus lentement possible en le rentrant. Le diaphragme descend à l'inspiration, entraînant ainsi un tassement des organes situés dessous, en particulier l'intestin.

Un geste

Un bain chaud (38 °C) un soir sur deux pendant dix à quinze minutes. Versez au choix cinq à dix gouttes d'huile essentielle de lavande vraie diluées dans une cuillerée à soupe d'huile de ricin bio, ou une huile de bain relaxante spécifique[1]. Détendez-vous et massez votre ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. Terminez par une douche fraîche sur les jambes en remontant jusqu'aux fesses. Enveloppez-vous dans un peignoir pour conserver la chaleur quelques minutes.

1. Huile de bain relaxante aux huiles essentielles de Foucaud, 6,50 € les 50 ml. Bain aux douze huiles essentielles de Puressentiel, 11,50 € les 100 ml. Biobadol Bain relaxant du Docteur Valnet, 17,95 € les 100 ml.

Un livre

Depuis A comme « apopathodiaphulatophobie[1] » jusqu'à Z comme « zen », ce *Petit Précis du constipé heureux de A à Z,* élaboré par la marque d'eau Hépar, aborde la question du transit bloqué sous tous les angles. À la fois guide pratique, avec des conseils en nutrition, et recueil plein d'humour, il vous tiendra compagnie au petit coin, au saint-siège ou à la vespasienne, selon votre degré de vocabulaire.

1. Néologisme référencé sur Internet désignant de façon fantaisiste la peur phobique et obsessionnelle de la constipation.

Disponible sur hepar.fr ou dans les salons et congrès médicaux.





Bien-être : notre shopping

VIVE LA RENTRÉE !

STRESS, FATIGUE, ÉNERGIE, DÉFENSES...



Végizen

STRESS, FATIGUE

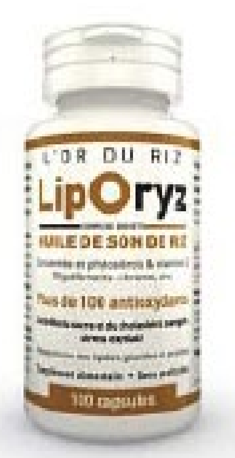
Sommeil réparateur, détente



La Rhodiola Rosea est un puissant adaptogène, qui renforce la résistance contre toutes sortes de stress.

La vitamine B6 et le magnésium, potentialisés par la Rhodiola Rosea, contribuent à une bonne fonction des sphères psychiques et du système nerveux, atténuer la fatigue et l'asthénie qui peuvent altérer les performances physiques et intellectuelles, mais aussi le sommeil et les facultés cognitives (mémorisation...). Ils contribuent également au bon métabolisme énergétique et à une fonction musculaire normale.

En 60 et **120 gélules**



Huile de son de riz

LipOryz

Best Seller

Contrôle du sucre et du cholestérol

L'huile de son de riz LipOryz est une huile brevetée, concentrée en phytostérols et en vitamine E naturelle hautement biodisponibles, et en oligoéléments: chrome et zinc.

Elle contient aussi plus de 100 antioxydants : gamma oryzanol, acide lipoïque, polyphénols, enzymes, caroténoïdes...

Les actifs de l'huile de son de riz LipOryz vont permettre, principalement, de lutter contre les productions excessives de radicaux Libres (stress oxydatif), d'équilibrer le mauvais cholestérol et le taux de sucre dans le sang.

Sans statine, sans citrinine, et sans aucun effet indésirable contrairement à la levure de riz rouge

En 60, 100 et **200 capsules**

Haute teneur en phycocyanines

Spiruline Bio Phyco+®



Rééquilibrant & revitalisant



Défenses immunitaires, croissance, seniors, femme enceinte, sport, récupération, endurance...

LT Laboratoire et son département «Source Vitale de la Nature» sont engagés avec le docteur Vidalo, expert IIMSAM* en spiruline auprès de l'ONU. En consommant la spiruline Phyco +, vous permettez la viabilisation d'un projet humanitaire, d'économie solidaire et de commerce équitable. En plus elle est bio !

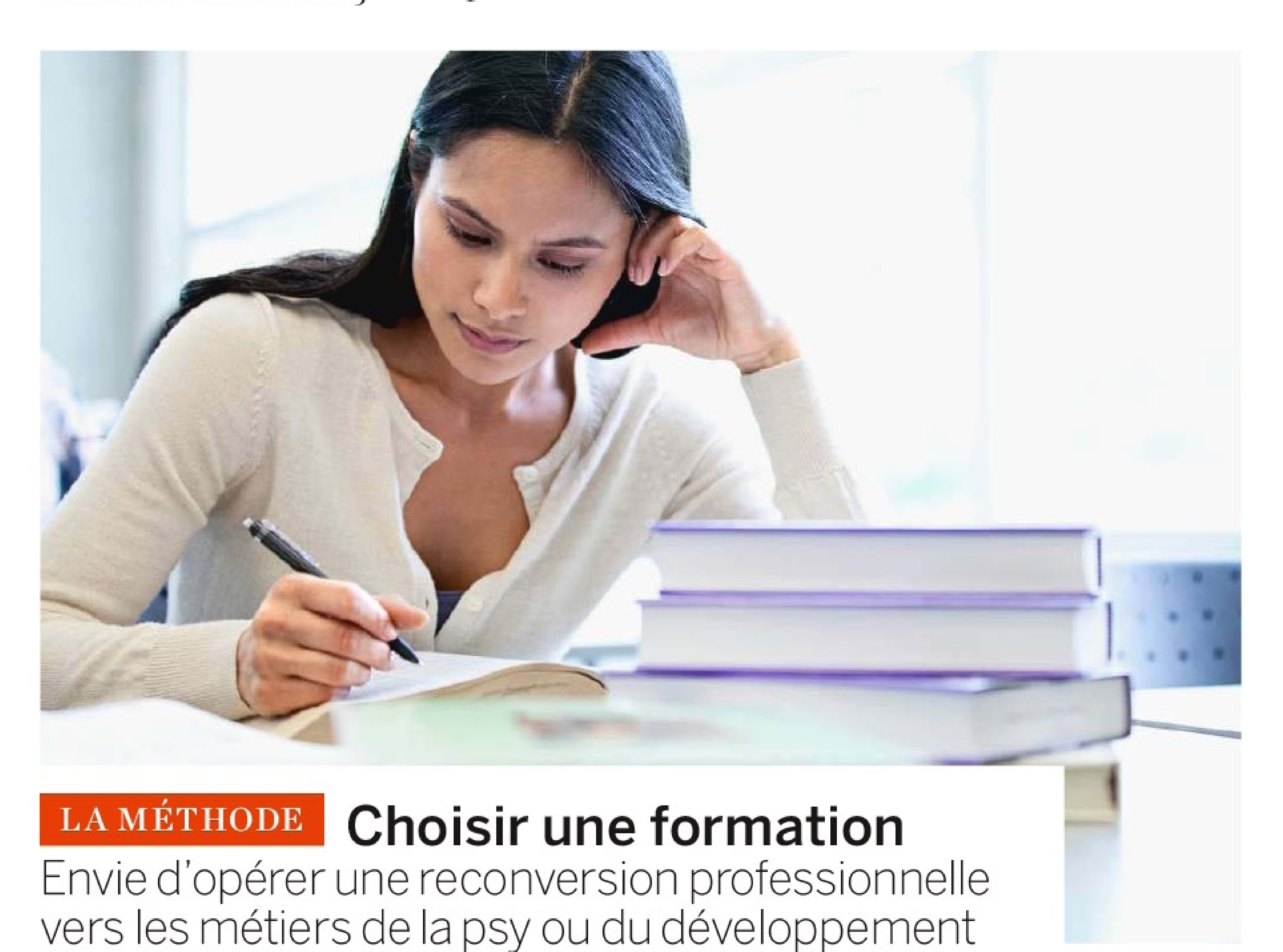
*Intergovernmental Institution for the use of Micro-algae Spirulina Against Malnutrition

En 120, 200, 300, 500 et **1000 comprimés**

LT Laboratoires • BP 22 • 84490 SAINT-SATURNIN-LÈS-APT (France)
Documentation gratuite et liste des dépositaires
Vente en magasins de diététique, instituts de beauté, clubs de forme...

☐ Végizen ☐ Liporyz ☐ Spiruline BiO Phyco+

Nom .... Prénom ....
Adresse ....
Code Postal .... Ville ....
Téléphone .... Psychologie septembre 2013



LA MÉTHODE

Choisir une formation

Envie d'opérer une reconversion professionnelle vers les métiers de la psy ou du développement personnel ? Voici nos pistes pour faire les premiers pas et trouver la voie qui vous convient. PAR ERIK PIGANI

Besoin de changer de vie ? Oui, mais pas seulement. Tous les responsables de centres de formation remarquent que, aujourd'hui, lors de l'entretien préalable, la grande majorité des personnes qui s'inscrivent dans leurs écoles exprime avant tout deux autres désirs : aider les autres et donner un sens à sa vie. Sylvie, cadre commerciale, s'engage dans une formation en massage bien-être ; Viviane, chef du personnel, dans un cursus de psychologie intégrative et de sexothérapie ; Céline, journaliste, dans une école de gestalt-thérapie ; Philippe, inspecteur des impôts, dans un cycle de musicothérapie ; Albine, comptable, dans des stages intensifs d'hypnose et sophrologie… Que ce soit en psychologie, en développement personnel ou en bien-être, ce n'est plus le seul désir de changer de vie ou de reconversion professionnelle, comme on le voyait il y a quelques années, qui pousse ces personnes à s'orienter vers ces voies, mais surtout le besoin de retrouver de la solidarité, du lien, ou même de partager de l'amour au sens large. Aspiration très actuelle de retrouver de l'humain en soi et autour de soi, parfois freinée par la peur de ne pas être à la hauteur de ses espérances et par la complexité de l'univers de la psy et des nouvelles thérapies. Voici donc nos conseils pour prendre une nouvelle route.

Avant de vous inscrire dans une école, vérifiez que le type d'études (psychologie générale, psychothérapie, relation d'aide…) ou la méthode (sophrologie, psychogénéalogie, massage bien-être, programmation neurolinguistique [PNL], gestalt, etc.) correspond à votre personnalité, à votre demande, aux espoirs que vous mettez dans votre futur métier. Prenez une bonne année pour effectuer des stages courts, des cycles d'initiation, assister à des conférences, lire sur le sujet…

Certaines écoles n'exigent aucun niveau d'études préalable, mais la plupart des centres de formation demandent que vous soyez engagés dans une démarche personnelle, en thérapie ou en développement personnel. Mieux vous vous connaîtrez vous-mêmes, >>>

FANCY IMAGES/PLAINPICTURE

>>> plus vous serez « efficaces » avec les autres. Si l'on parle beaucoup de l'expérience dans les domaines de la psy, il ne faut pas oublier qu'avoir connaissance des différentes théories peut aussi élargir votre vision du monde et des autres.

Diplôme ou certificat ? Vous devez déterminer si vous désirez vous engager dans une formation sanctionnée par un diplôme d'État ou si un certificat vous suffit. En effet, la mention « formation certifiante » signifie qu'une attestation est décernée à la fin d'un cycle de formation. Ces diplômes ne sont pas reconnus par l'État, mais le sont parfois par les fédérations d'une même méthode. Renseignez-vous auprès des écoles pour savoir si la méthode est reconnue comme un « métier » et sur les possibilités d'exercer votre activité.

Pour remplacer le terme de psychothérapeute, désormais soumis à une réglementation, les syndicats représentatifs de la profession ont choisi le terme de psychopraticien – qui peut être éventuellement assorti du qualificatif « certifié » ou « relationnel ». Il ne s'agit donc pas d'un titre, mais de la dénomination d'une activité professionnelle. Pour l'obtenir, vous devrez suivre la formation complète d'une méthode reconnue : gestalt-thérapie, analyse transactionnelle, hypnose ericksonienne, PNL, approches psychocorporelles, méthodes transpersonnelles… (renseignements auprès de la Fédération française de psychothérapie et psychanalyse : ff2p.fr).

Pour avoir une formation psy la plus complète sans passer par l'université, vous pouvez suivre un cursus en psychologie et en psychopathologie clinique (proposé par certaines écoles privées, parfois par correspondance ou e-learning). Il vous faudra aussi bénéficier d'une supervision permanente tout au long de votre pratique, vous engager à vous conformer à la charte de déontologie de votre profession et être accrédités par une commission nationale de pairs.

Le Syndicat national des praticiens en psychothérapie relationnelle et psychanalyse (SNPPsy) et l'European Association for Psychotherapy (EAP) ont élaboré un code de déontologie. L'EAP a en outre créé un certificat européen de psychothérapie. Pour l'obtenir, il faut avoir suivi des études supérieures (bac + 3), ainsi qu'une formation approfondie de quatre ans minimum. Il s'agit d'un diplôme privé qui n'est donc pas reconnu par l'État (renseignements sur snppsy.org).

Avant de vous engager dans une formation, assurez-vous que l'école est un « organisme de formation agréé » : cette mention correspond à un numéro d'enregistrement délivré par la Direction régionale de la formation professionnelle (ministère du Travail). Il permet à l'établissement d'établir des conventions avec les entreprises ; et à vous, de bénéficier de la formation professionnelle si vous êtes salariés. Cette mention est garante d'une transparence financière, mais pas de la qualité du contenu de la formation.

QUELQUES ÉCOLES

Centre interdisciplinaire de formation à la psychothérapie relationnelle (CIFPR). **Créé en 1985, il a été l'un des tout premiers à proposer des formations de psychothérapeutes polyvalents. Il dispense aujourd'hui une formation de psychopraticien relationnel, avec six disciplines différentes (« psychothérapie intégrative »).**
Rens. : 01 43 74 87 60 et cifpr.fr.

École parisienne de gestalt (EPG). **Fondée en 1981, elle propose une formation complète en gestalt-thérapie (praticiens et intervenants en entreprise), et de nombreux stages accessibles à tous.**
Rens. : 01 43 22 40 41 et epg-gestalt.fr.

Indigo formations. **Créé en 2010 par le psychanalyste Alain Héril, cet organisme est une unité de formation en psychothérapie intégrative, avec un cursus modulable selon les besoins, qui comprend sophrologie, psychanalyse, analyse transactionnelle, psychopathologie, sexothérapie, gestalt…**
Rens. : 01 69 03 84 51 et indigo-formations.fr.

Institut Cassiopée Formation. **Fondé par Sandra et Olivier Stettler, cet institut de thérapie holistique propose des formations de psychopraticien en relation d'aide, en sophrorelaxation, en énergétique, en massages du monde, ainsi qu'un bel éventail de stages et de journées d'initiation à différentes méthodes. Pour les futurs professionnels, est aussi proposé un accompagnement pour l'aide à l'installation.**
Rens. : 01 74 08 65 94 et cassiopee-formation.com.

Institut européen de psychologie appliquée (IEPA). **Créé en 1980 dans les Alpes-Maritimes, il propose une formation certifiante complète (psychoanalyste en thérapies brèves, art-thérapeute), avec des cycles thématiques, en stages et à distance.**
Rens. : 04 93 31 04 13 et iepa.fr.

Psynapse. **Implantée à Paris, Lille, Rennes, Lyon, Strasbourg, Bordeaux et Montpellier, cette société offre de nombreuses formations en thérapies brèves (PNL, hypnose, psychopraticien…).**
Rens. : 09 72 26 91 25 et psynapse.fr.

Savoir Psy. **Fondée en 1995, cette école généraliste de formations en psychologies et psychothérapies propose des formations de psychopraticien humaniste, gestalt-thérapie analytique et relaxothérapie analytique.**
Rens. : 01 48 87 27 87 et savoirpsy.com.





ECOLE DE PSYCHOLOGIE BIODYNAMIQUE

Ecole agréée par l'EABP (Association Européenne de Thérapie Psycho-corporelle)
Inscrite au Registre de la FF2P (Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse)



Une formation diplômante
de thérapeute psycho-corporel

Des spécialisations
pour thérapeute psycho-corporel

www.psychologie-biodynamique.com - 04 67 22 40 50

PARIS MONTPELLIER LYON

PSYCHOCORPORELLES



La MICRO-OSTEO DIGITALE®
est une technique d'ostéopathie douce, performante, qui agit sur la douleur naturellement !
Formation certifiante
à Bruxelles, Genève, Lyon, Paris, Poitiers, Toulouse...
Rens. : Patrick Daguenet - www.microosteo.fr
06 67 45 71 22 ou 04 63 07 19 13

SOPHROLOGUE SOPHROTHERAPEUTE
Ecole de Sophrologie et de Sophrotherapie Existentielle
agréée par la FF2P et l'EAP
Responsable : Jean-Luc COLIA
Formation de Sophrologue et de Sophrothérapeute
CEP : Certificat Européen de Psychothérapie
Paris - Bordeaux - Colmar
Secrétariat : 05-56-48-03-40 - www.iseba.fr
www.alsace-sophrologie-formation.com

LUNION FORMATION
être au coeur du Coaching et de l'Intuition
1 Devenez coach professionnel certifié
Formation de base en intensif sur 6 jours
PARIS, ALSACE, VAUCLUSE...
Prise en charge possible
2 Des conférences gratuites
Des ateliers pratiques
PARIS-LYON...
3 7 stages-clés «LA VIE EN MIEUX»
Avec Vanessa Mielczareck, Gilles Guyon, formateurs et écrivains.
Secrétariat 04 32 52 18 99
ou 06 80 62 81 08
coachingintuition.com
catalogue sur demande

SOPHROLOGIE

ÉCOLE DE SOPHRO-THÉRAPIE ET DE P.N.L THÉRAPEUTIQUE
Formation complète diplômante avec Elke Coisnon, titulaire du C.E.P.
Tél. : 04.79.61.63.09 - Fax. : 04.79.61.22.11
www.sophrotherapie.com

ACADÉMIE DE SOPHROLOGIE DE PARIS
École Patrick-André Chéné
Auteur de *"Sophrologie, Fondements et Méthodologie"*
préfacé par A. Caycedo
Formations à Paris 15ème en week-ends ou journées
Prochains débuts de formation & Initiation :
• 26 & 27/09 • 5 & 6/10 • 23 & 24/11 •
• 20 & 21/11 • 15 & 16/03 • 5 & 6/04/2014 •
Formation inscrite au RNCP - Titre "Sophrologue"
01 45 57 27 20
www.academie-sophrologie.fr

EFDS
ECOLE FRANCAISE DE SOPHROTHERAPIE
Centre de formation
Paris - Marseille - Lyon - Antilles - Guyanne
Formation certifiante de Coach/ Sophrologue/Sophrothérapeute
Enseignement moderne et innovant assurant un suivi pédagogique personnalisé, alternant les cycles de formations théoriques en classe virtuelle (sessions collectives ou individuelles) et séminaires pratiques
0811 48 13 13
(coût d'un appel local)
Renseignements et inscriptions
www.efds-sophrologie.fr
contact@efds-sophrologie.fr

RELATION D'AIDE

• **GROUPE D'ÉTUDE CARL ROGERS**
Formations Professionnelles à la Relation d'Aide et à la Psychothérapie centrées sur la personne. Tél. : 01.47.05.84.82
9, av. de la Motte-Picquet, 75007 Paris.
www.groupe-etude-carl-rogers.com

• **APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE**
Formation à l'entretien d'aide et à la psychothérapie (Carl Rogers) :
Cycle 1 (14j) et cycle 2 (3 ans)
ACP Formations - 01.46.89.01.67
http://acpformations.free.fr

Bouclage de novembre 2013 le 27 septembre 2013

TOUTES DISCIPLINES

BILAN DE COMPÉTENCES-COACHING
Cours de Psycho, grapho, symbolisme
A Paris et à distance depuis 1954
www.ich-formation.com
01.48.74.43.60

Découvrez nos formations expérientielles en psychothérapies



> **Ateliers ponctuels** de 5 à 7 jours
> **Formations courtes** pour intervenir en institution
> **Formations longues** pour vous installer en libéral

Participez à nos WE d'initiation près de chez vous !

STRASBOURG	PARIS	LYON	BRUXELLES NANTES AIX BORDEAUX	TOULOUSE
20 au 22 Septembre	2 et 3 Novembre	10 et 11 Novembre	16 et 17 Novembre	22 au 24 Novembre

Prise en charge possible par les organismes financeurs
03 88 68 56 54 dr.meyer@eepssa.org www.eepssa.org

PNL

PNL & ENNÉAGRAMME À CAEN
Cycles PNL agréés NLPNL
Cycles Ennéagramme
Communication Active
France Doutriaux,
27, r. Coqs, 14400 Bayeux
02.31.21.47.53 / 06.81.97.64.29
communication-active-normandie.fr

NOUVELLE FACULTE LIBRE DE PARIS
Formation en Psychothérapie et Psychanalyse intégrative diplômante
Enseignement supérieur & formation professionnelle
Journée d'info samedi 26 octobre 2013
Rentrée février 2014 inscriptions ouvertes
Pour s'inscrire et infos :
Tél. : 01 40 13 05 52
www.nfl.online.fr

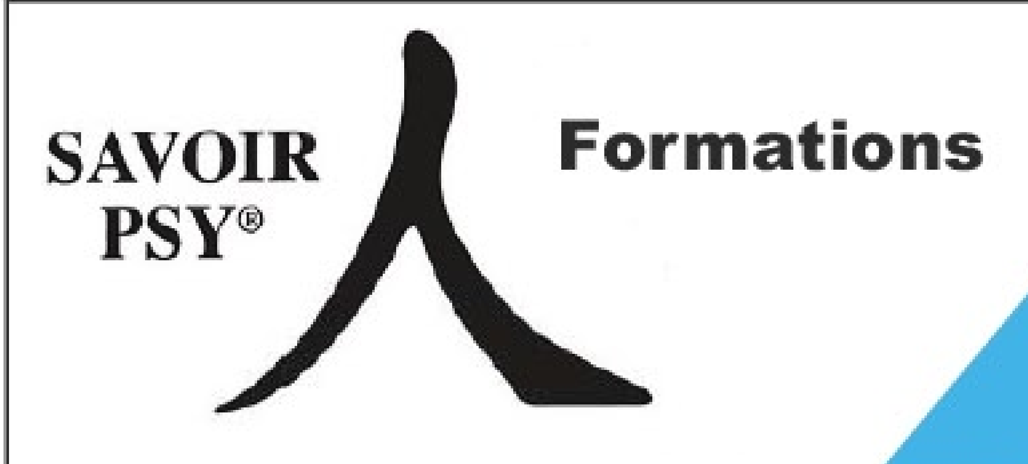
Enseignement Privé Supérieur
Cours à distance ou Week-end



Praticien en psychothérapie
PNL - Coaching - Hypnose
Astro - Grapho - Morpho
Conseiller conjugal
Naturopathie - Homéopathie
Art-Thérapie - Massage Tuina
CERFPA - Bureaux Espace 3000
Ave Lantelme - 06700 St Laurent / Var
Tél. 04 93 19 37 17
www.cerfpa.com







FORMATIONS COURTES
(sur 3 ou 6 jours)

Pratique du Mandala
3 jours en we (sept) ou en sem (à partir de novembre)

Formation continue pour thérapeutes
1 journée: dessin diagnostic, Psychogénéalogie,...

Basée l'oeuvre de C.G.JUNG notre vocation est de répondre aux besoins d'un monde en quête de sens

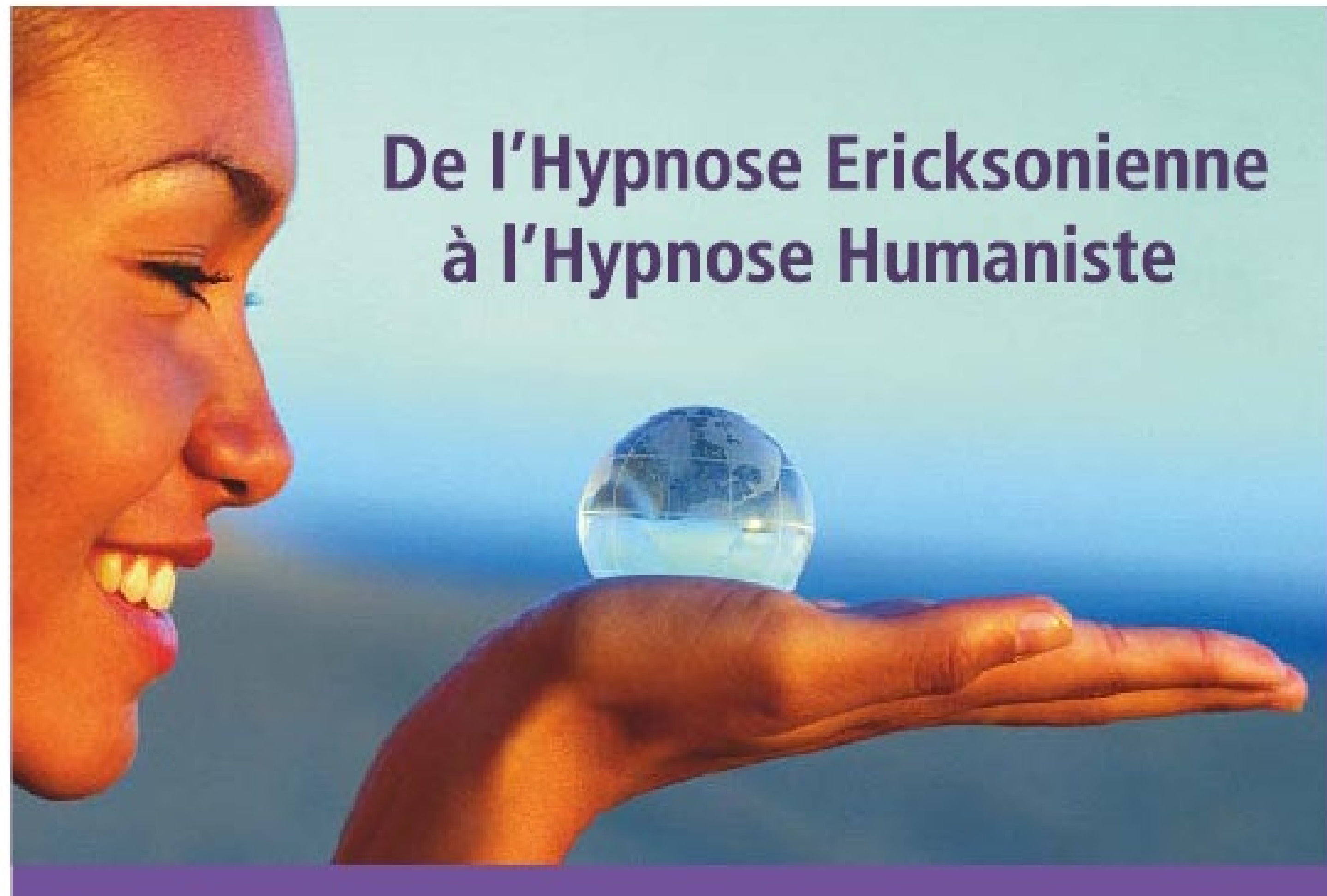
Formation de Psycho Praticien Humaniste

1er cycle *(à partir d'octobre):* cours de Psychopathologie, Symbolique, Expérience du symbole Psychologie du développement de la persone

2me cycle: prochaine promotion janvier 2015

Programmes complets sur notre site

01 48 87 27 87 - www.savoirpsy.com - savoirpsy@orange.fr



L'IFHE est le premier institut européen de formation en Hypnose, ouvert à tous, pour la santé et le développement personnel.
Le label IFHE est votre garantie de qualité, de sérieux et de compétence, adopté par les meilleurs thérapeutes, psychothérapeutes et coachs.

La certification IFHE en Hypnose, votre label de confiance.

Hypnose Ericksonienne
Formations diplômantes «Praticien» et «Maître»
Diplôme PNL offert avec votre Diplôme en Hypnose

Hypnose Humaniste
Formations diplômantes «Praticien» et «Maître»
Incluant la Thérapie Symbolique Avancée

Hypnose Classique
Spécialisation ouverte à tous, en 5 jours
Pour le plaisir ou pour compléter votre cursus

Auto-Hypnose
Week-ends à thèmes toute l'année

Découvrez l'Hypnose chez vous
Par les ouvrages d'Olivier Lockert, vendus dans plus de 50 pays • www.ifhe-editions.com



Institut Français d'Hypnose Ericksonienne
IFHE, Paris • Tél: 01 43 06 00 00 • www.ifhe.net

Psychologies magazine, c'est
335 863 exemplaires
chaque mois
•
2 568 000 lecteurs
dont 1 835 000 femmes

HYPNOSE

Formation Hypnose

CENTRE D'ENSEIGNEMENT À L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE (C.E.H.T)

Formation dispensée par
Carole JEHAN
(Hypnothérapeute - Formatrice)

- HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE
- HYPNOSE TRANSE-GENERATIONNELLE
- HYPNOSE QUANTIQUE

SESSIONS DE FORMATION
COURTES ET INTENSIVES
(3 x 3 JOURS)
Inscription aux prochaines sessions

CENTRE D'ENSEIGNEMENT
À L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE (C.E.H.T)
Renseignements 06 15 38 86 12
Inscriptions 06 80 48 54 48
carolejehan.over-blog.com

HYPNOSE ERICKSONIENNE
Centre de Formation - Montpellier
Isabelle Ponsy - 04.67.79.07.63
www.lavoiedelhypnose.fr

MASSAGE



Stages à la carte
Formation certifiante Praticien
Massages-bien-être

Ecole agréée FFMBE



www.biopulse-formationmassage.com
01 44 82 51 29
75002 Paris / 84000 Avignon/ 34210 Vers-pont-du-gard

COACHING



Se former à la pratique du coaching
Un Métier • Une formation Certifiante

Devenez Coach professionnel

Venez découvrir une **approche multidisciplinaire** centrée sur l'**Humain**

Prise en charge possible au titre de la formation professionnelle

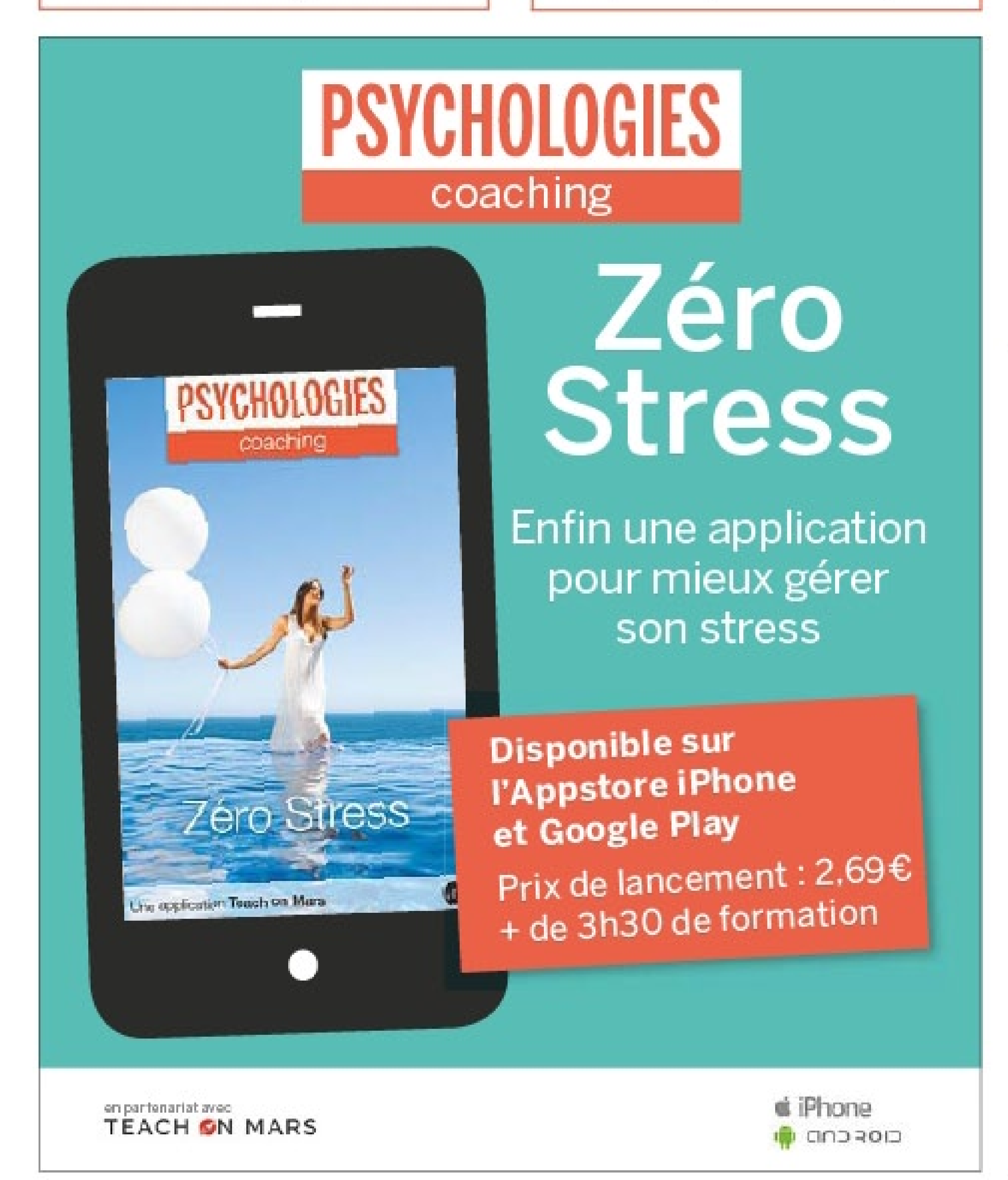
Bordeaux, Lille, Paris & Rouen
www.latelierdescoachs.fr
tel 05 40 01 10 93

Pratique du coaching
Supervision
EFT
Ennéagramme
Spirale dynamique
Formateur coach

psychologies.com c'est **1 199 000** visiteurs uniques et **13 404 000** pages vues chaque mois

KINÉSIOLOGIE

KINESIOLOGIE - LYON
Devenez Kinésiologue® professionnel
Faites du futur votre avenir !
Doc. gratuite au 04.78.30.56.28
www.espacekinesio.com



LES PETITES ANNONCES DES PSYS

PARIS 6E ET MONTGERON (91)
Kathy Barois-Cogrel - 01 45 44 31 89
Th. cognitives et comport., PNL, Sophro. Analytique jungien. Confiance en soi, diff. relation., conflits, pbs couple, sommeil, stress, gestion émotions, prépa. examens

PARIS 8E - 01 45 22 48 64
Isabelle Besombes - 06 88 61 24 03
Psychothérapie et dév. personnel.
Le pouvoir créateur de la pensée !
www.psy-cabinet-besombes.fr

PARIS 8E - 01 43 74 88 96
Valérie Sengler
Psychanalyste. Membre de la SPAI.
Thérapie brève et dynamique.

PARIS 9E ET NEUILLY (92)
Jill Hanon - 06 03 85 93 53
Psychanalyste - Psychologue
Hypnothérapeute : boulimie, anorexie, analgésie, insomnie, sevrage tabac.
Skype. Anglais-espagnol

PARIS 10E - 01 40 39 98 80
Institut Gregory Bateson
Centre de Consultation Thérapeutique - Thérapie Brève - Ecole de Palo Alto. www.igb-mri.com

PARIS - V/DOM. OU CAB. 15E
Valérie Carpentier - 06 15 48 77 68
Trouver en Soi ressources et capacités pour mener une vie épanouie
www.sophrologie-etresoimeme.com

PARIS 18E ET GRETZ (77)
Nicolas Fernandez - 06 64 02 27 00
Sophrologue. S'apaiser. S'épanouir.,
www.simplement-soi.net

PARIS ÉTOILE - 06 63 63 24 49
Sylvie Nardeux
Psychothérapeute intégrative
Stress au travail - Acouphène

FONTAINEBLEAU (77) - 06 77 17 11 05
Patricia Gantier
Psychanalyse Active Appliquée
Thérapie individuelle sur rendez-vous

BOULOGNE (92) - 06 60 67 73 68
Nina Caurier
Oser rire, s'aimer soi-même et vibrer !
Hypnose Erickson. - Sophro Analyse
Zen shiatsu. Adultes et couples.

VINCENNES (94) - 06 46 69 23 56
Anne-Laure Vignon
Marie-Anne Testut
Psychologues cliniciennes. Thérapies parents-enfants, thérapies de couple.

BRETAGNE

LORIENT - VANNES - 06 12 17 48 71
Cabinet Marithé Couchevellou
Psychothérapeute Sophrothérapeute
Gestion Stress. Coaching dirigeants.
Profil perso/prof. - Bilan parcours.

COMMUNIQUÉ

L'ART DE VIVRE ZEN DANS LES SAGESSES DU BOUDDHA ET DE CONFUCIUS

Conférence en chinois avec traduction simultanée

Conférence de Maître LU Junhong



Dimanche 29/09 de 13h30 à 16h30

Maladie mal diagnostiquée, insomnie endurci, cauchemar, angoisse permanente, dépression grave, autisme, amour brisé, carrière bloquée, vie familiale déséquilibrée, Fengshui… Ces problèmes, ayant touché des milliers de personnes dans le monde, pourraient nous frapper du jour au lendemain. Or, le destin n'est pas la fatalité, selon Maître LU. Afin de retrouver l'équilibre entre la santé physique et l'état psychologique, il est primordial pour nous de mener une vie Zen. Venez donc à découvrir l'art de vivre Zen, présenté par Maître LU Junhong, d'origine de Chine où la terre est profondément nourrie par le Confucianisme et le Bouddhisme depuis plus de 2 000 ans. Vous obtiendrez la clé du bien-être dans les explications concrètes, précises et pleine d'humour de Maître LU, ainsi que dans ses méthodes simples, efficaces, et entièrement gratuites.

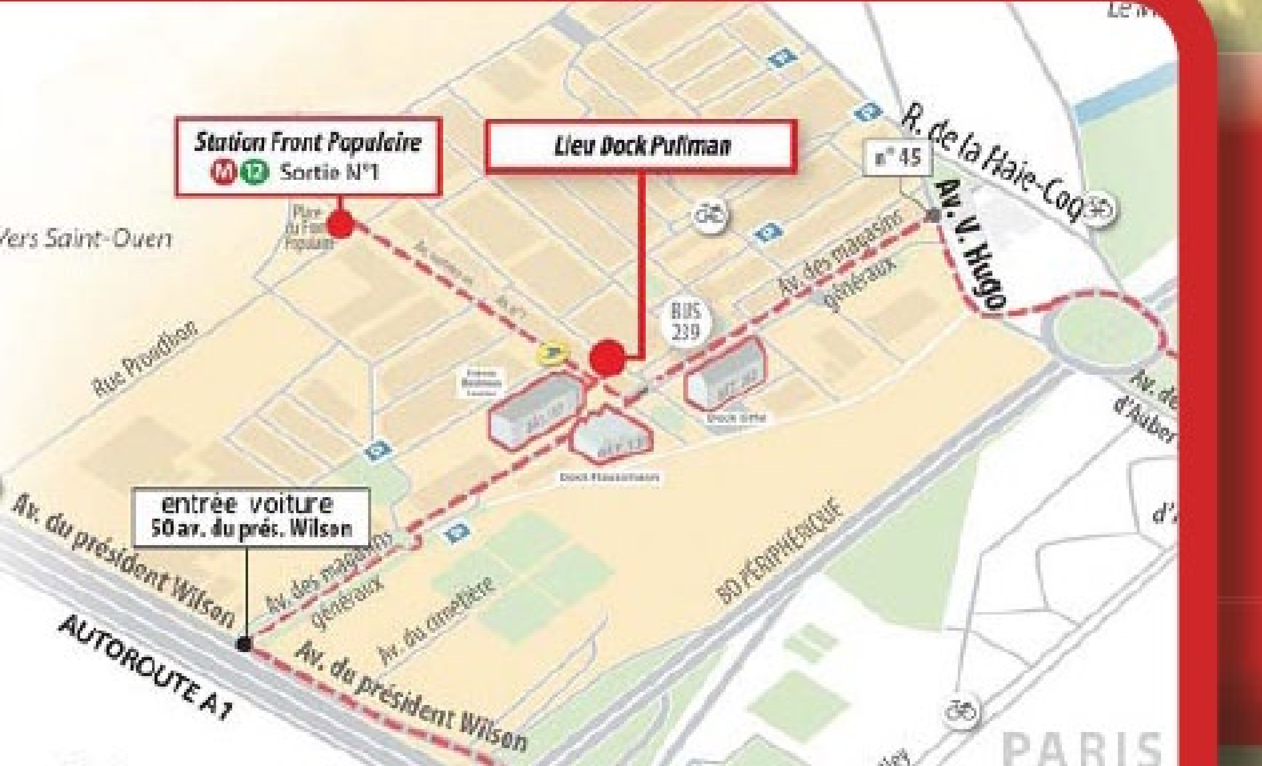
Maître LU Junhong, président et directeur de 2OR Radio Orientale en Australie, vice-président de l'Union des Associations réunissant 106 associations de la communauté chinoise locale, vice-président de l'Association en Australie pour la réunification dans la paix de Chine… leader mondialement connu des Chinois d'outre-mer, il a pour vocation de promouvoir la culture chinoise du Zen, dans l'objectif d'améliorer la qualité de la vie de chacun, autant pour la vie familiale que sociale, et de favoriser par conséquent la paix de tous.

Depuis une dizaine d'année de travail laborieux, Maître LU maintient ces dernières années une dizaine de conférences par an dans le monde entier : Australie, USA, Canada, France, Allemagne, Angleterre, HongKong, Malaisie, Singapore, Thaïlande, Taiwan… Répartis dans une trentaine de pays, environ six millions de participants ont connu le bienfait de ses enseignements. De nombreux prix reçus sont la confirmation des gouvernements pour ses compétences ainsi que sa contribution pour l'humanité.

Pour plus de renseignements, veuillez contacter :

ASSOCIATION GUANYIN COMPASSION PRATIQUE FRANCE

xinlingfamenfrance@hotmail.fr - 06 19 38 94 46 - www.guanyincitta.com



DOCK PULLMAN

50 av. Président Wilson - 93210 Saint Denis

Métro ligne 12 : Front populaire

Libre accès, réservation de place par mail ou par téléphone

E-mail : xinlingfamenfrance@hotmail.fr

Tél. : 06 19 38 94 46 / 06 86 06 11 33

Réservation : Nathalie Mercereau - 01 41 34 76 42 - nathalie@psychologies.com

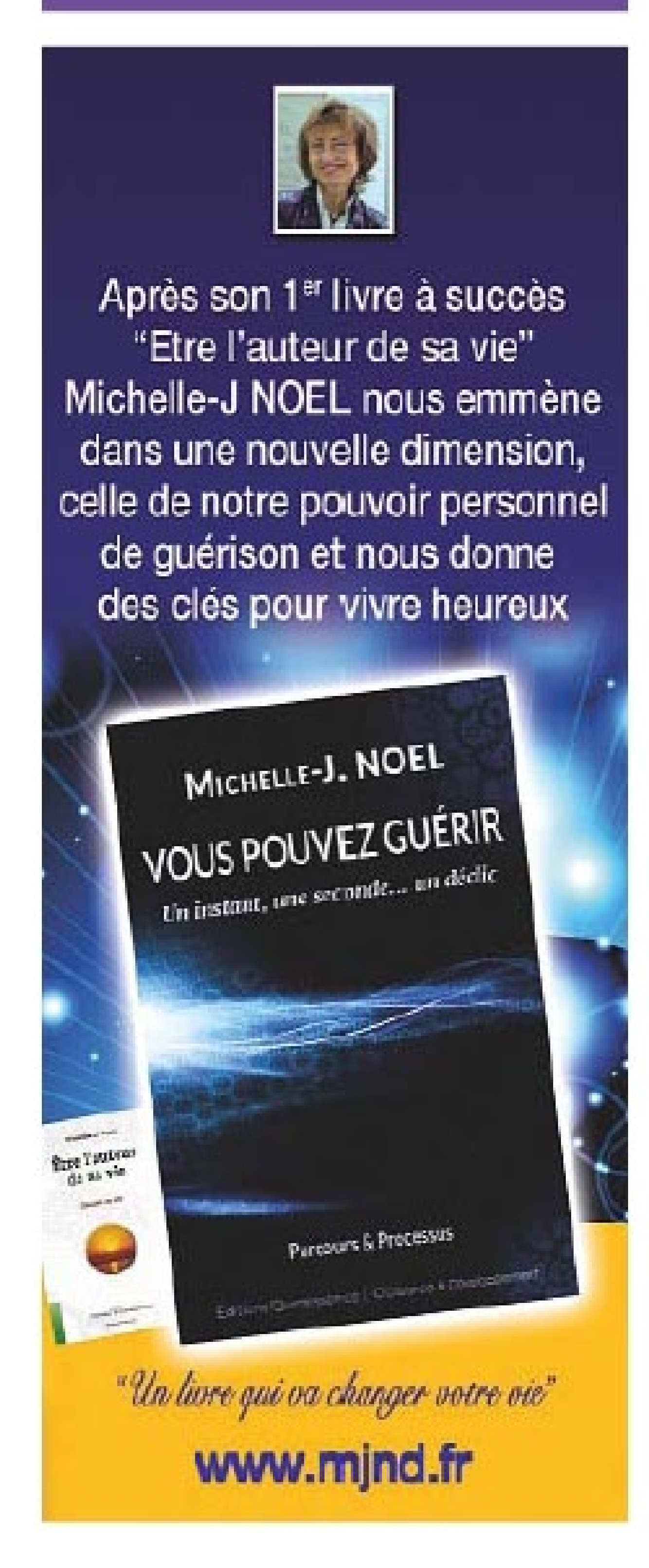
COACHING DE VIE

• **BESOIN D'UN COACHING PROFESSIONNEL ?**
Faites appel à une Coach certifiée
Disponible Bordeaux ou Paris
Tél. : 06.19.31.25.96
http://coachinggironde.jimdo.com

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

• **AU COEUR DE L'ÂME - WWW.ACDLA.FR**
Cercles de libération personnelle
Accompagnement individuel. Paris
06.51.27.02.13 - cercles@acdla.fr

SCIENCES HUMAINES



ECRITURE

L'ÉCOLE D'ÉCRIVAINS
Cours d'écriture littéraire par correspondance. Travail sur manuscrits. 83, rue des Couronnes, 75020 Paris. Tél. Fax : 01.47.97.69.83
ecrivain@club-internet.fr

Vous écrivez?
Les Editions Amalthée recherchent de nouveaux auteurs
Envoyez vos manuscrits :
Editions Amalthée
2 rue Crucy
44005 Nantes cedex 1
Tél. **02 40 75 60 78**
www.editions-amalthee.com



Du **désir** d'écrire à la **publication**
Devenez **écrivain** en **moins** d'une **heure** par **jour**
L'ESPRIT LIVRE
Formations **professionnelles**
www.esprit-livre.com
05 49 44 27 69



ENVIE D'ÉCRIRE ? D'ABOUTIR VOS TEXTES ?
Paris, Lyon, Angers, Nantes, Bordeaux, La Rochelle, Angoulême, Toulouse
www.aleph-ecriture.fr
01 46 34 24 27

STAGES

• **ACOUPHÈNE ET HYPERCACOUSIE**
Stage de 3 jours pour vous en sortir : 25/27 oct. et 23/25 nov. à Paris.
http.://epictete.fr - 06.63.63.24.49

• **TANTRA C. LORAND - 06 13 05 01 76**
Soir. (75) 11/9 & 9/10. Renaiss. sensuelle et ouverture du coeur 13-15/9. Mass. tantrique couples 27-29/9. Tibetan pulsing 11-13/10. Eveil de l'être et corps sacré 18-20/10 (Toulouse). Inscript. form. tantra 29/10-3/11. Identité et sexualité masc./fém. 22-24/11
www.tantrachristinelorand.com

aïcha bosc conseil
L'art au service de votre construction identitaire :
Collage - Ecriture
Peinture - Théâtre
Ateliers mensuels à Lyon et stages en résidentiel
Bilans individualisés personnels et professionnels
Coaching de transition
Tél. : 06 07 48 43 32
www.aicha-bosc-conseil.fr

IMMOBILIER

• **IVRY-SUR-SEINE 800M² BUREAUX**
disponibles. Plusieurs lots possibles. Bail précaire. Prestations de qualité. Site sécurisé. Parkings gratuits. Proche transports. Peut convenir à profession libérale. Ecole - Centre de formation. Centre de stages. Salle de sports.
Axelis+ - Tél. : 01.49.59.60.96

MISE EN RELATION

• **JOLIE FEMME, COMPTABLE RETRAITÉE,**
dynamique, souriante, élégante, aimant marche, déco, théâtre, concerts... renc. Homme.55/70 «sincère»...
Marie d'a 06.99.94.19.44

• **RAVISSANTE FME, PROVISEUR ADJOINT,**
raffinée, vrai sens de l'écoute, aimant natation, gym, marche... renc. Homme 45/60 «attentif»...
Marie d'a 06.99.94.19.44

MARIDA
Une Equipe, une Expérience certaine, des Rencontres Sélectives Nationales, Internationales, des Loisirs Choisis.
Tél. : 06.99.94.19.44 - www.marie-da.com

• **H. ORTHODONTISTE, VRAI GENTLEMAN, GRD,**
bien moral, physique, passionné par 1001 choses renc Fme. 50/55 «authentique»...
Marie d'a 06.99.94.19.44

• **H. RETRAITÉ DIRECTEUR DE BANQUE,**
le charme des tempes argentées, aimant cinéma, ski, voile,musique... renc. Femme 75/85 capable «tendresse et écoute»...
Marie d'a 06.99.94.19.44

FAITES DES RENCONTRES SÉRIEUSES
dans votre région, avec Personnes Libres, classées selon âge et département.
Demandez la doc. gratuite : «AFFINIS»
Envoi discret, sans engagement.
Tél. 0820.390.200 - www.affinis.fr

• **POUR VIE À 2 : RECEVEZ DISCRÈTEMENT**
la liste des solitaires souhaitant rencontrer personnes libres et sérieuses de votre âge, dans votre région. CIA (PC) 5 rue Goy 29337 Quimper - Tél. : 02.98.55.33.96
ccia@orange.fr

POINT RENCONTRES MAGAZINE
Ni club, ni agence
Réservé aux rencontres sérieuses de particulier à particulier. Doc. gratuite ttes régions sous pli discret :
0800.02.88.02 - Appel gratuit

• **BING ! RENCONTRES H/F AMICALES**
ou amoureuses, dans votre région, 24h/24 au 08.92.39.11.12 (0,34€/mn)
ou sur www.bing.tm.fr

PSYCHOLOGIES.COM

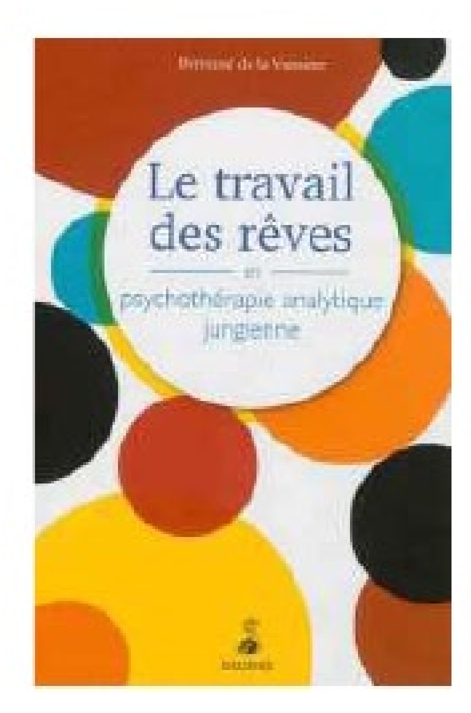
Vous voulez vous assurer de la visibilité, vous souhaitez générer du trafic et privilégier la proximité et l'engagement.

Pour cela, nous mettons **5 nouvelles offres** à votre disposition

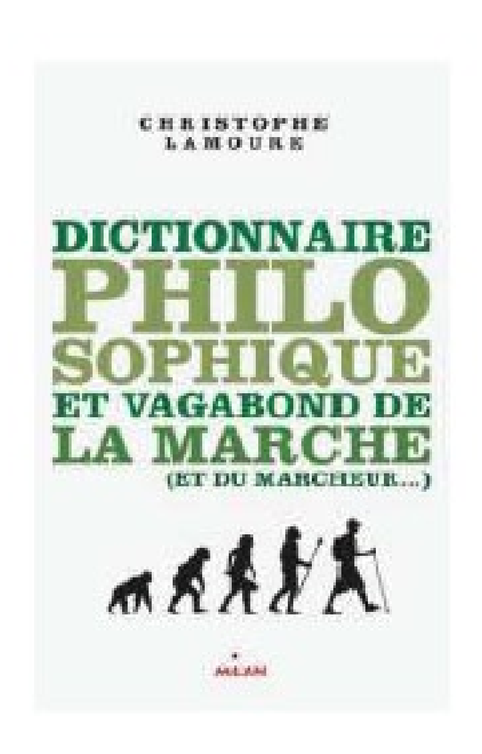
Audience : 1 199 000 visiteurs uniques/mois*
Trafic : 13 404 000 pages vues/mois*
Contactez Thérèse Herrero au 01 41 34 76 43

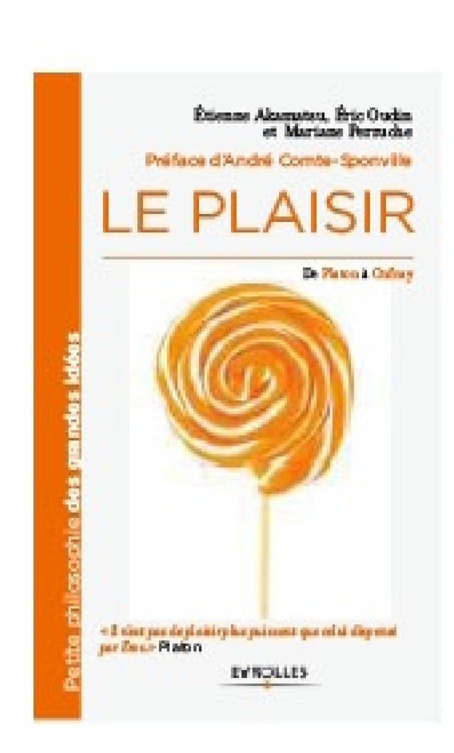
Source : Médiamétrie//NetRatings, tous lieux de connexion, avril 2013











Notre sélection du mois

Pages coordonnées par Erik Pigani, avec Elsa Godart, Christine Sallès et Marie-France Vigor **lire aussi pp. 34 à 38.**

PSYCHOLOGIE

Vivre avec sa pensée magique
C. Hurteau Mignon

Selon les critères habituels de la psy, la pensée magique serait infantile et incompatible avec l'esprit de synthèse ou d'analyse. « Faux ! » affirme la psychologue et psychanalyste Chantal Hurteau Mignon, qui rappelle dans son ouvrage que le grand ethnologue Claude Lévi-Strauss lui donnait le nom de « pensée sauvage », au sens de pensée spontanée, non encore domestiquée.
Pour l'auteure, l'intelligence magique « vient colmater quelque chose dans la béance de la pensée ordinaire et ramène l'individu à des sources primitives auxquelles l'homme moderne peut puiser des ressources nouvelles ». Ainsi, de nos gestes archaïques de protection – rites, rituels, superstitions – nous resteraient des gestes adaptés à nos peurs actuelles. La magie serait un véritable pansement pour l'âme, une sorte de « pensée de secours ». Mais pas seulement : elle est également la part en nous qui est rattachée au merveilleux et au transcendant. L'accepter est la meilleure manière de réconcilier en soi, si ce n'est mieux équilibrer, les deux polarités de notre esprit : le rationnel et l'irrationnel. Un essai qui sort délibérément des sentiers rebattus de la pensée unique.

Éditions Au Verso, 344 p., 21 €.

Le Travail des rêves en psychothérapie analytique jungienne
B. de la Vaissière

Au début des années 1940, Carl Gustav Jung a commencé à s'intéresser à l'alchimie, une tradition dans laquelle il reconnaissait les fondements de sa psychologie analytique : « Le secret de cette philosophie alchimique, et sa clé ignorée pendant des siècles, c'est précisément le fait, l'existence de la fonction transcendante, de la métamorphose de la personnalité... » écrit-il alors. En se fondant sur cet aspect assez méconnu de l'œuvre de Jung, un psychothérapeute nous explique comment le symbolisme alchimique, l'« œuvre au noir », ou le processus de transmutation décrit dans cette tradition peuvent éclairer notre propre chemin d'individuation ou donner un sens plus universel à nos rêves. Une approche rare, solidement étayée par des cas cliniques, qui mérite ici l'appellation de « psychothérapie alchimique ».

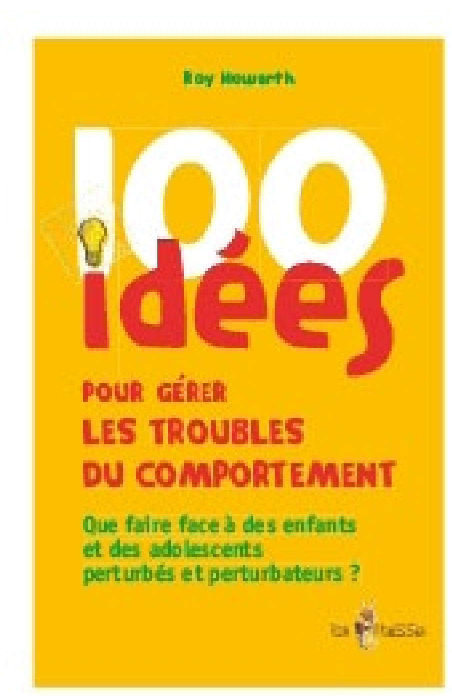
Éditions du Dauphin, 320 p., 25 €.

Les Pouvoirs de la conscience
M. Beauregard

En 2008, un docteur en neurosciences, chercheur de renom en neuropsychologie et cognition à l'université de Montréal, au Canada, lançait un pavé dans la mare de la science orthodoxe en affirmant que ce n'est pas notre cerveau qui crée notre conscience ou notre « esprit », mais l'inverse : notre cerveau n'est que le « récepteur » de notre conscience.
Aujourd'hui, il étaye sa thèse – qu'il n'est d'ailleurs pas le seul à soutenir – avec de nouvelles découvertes sur le fonctionnement de notre psychisme. Une vision bien différente des dogmes scientifiques qui permet de mieux comprendre les incroyables capacités de notre esprit : effet placebo, neuroplasticité, méditation, résonances psychosomatiques, états hypnotiques, expériences mystiques ou même expériences psi, comme la télépathie ou la prémonition.
Cette mise au point magistrale sur des questions parfois rejetées par les institutions officielles nous montre clairement que nous ne sommes pas de simples « machines biologiques ». Et nous permet aussi de voir combien le paradigme matérialiste dominant est en train de s'effondrer.

InterÉditions/Inrees, 232 p., 19,50 €.









PHILOSOPHIE

Dictionnaire philosophique et vagabond de la marche (et du marcheur…)

C. Lamoure

La marche ouvre sur un monde : fleurs, chemins, paysages, montagnes, bords de mer, inspiration ; mais aussi sur une sagesse : méditation, lien entre le corps et l'esprit, entre la nature et l'individu… Autant de notions à découvrir dans ce dictionnaire original qui convie le marcheur à éprouver des sensations jusqu'alors inconnues et l'invite à explorer de nouveaux horizons philosophiques. Une façon de profiter un peu plus longtemps des flâneries de l'été.

Milan, 288 p., 15 €.

Le Plaisir

É. Akamatsu, É. Oudin et M. Perruche

« Il n'est pas de plaisir plus puissant que celui dispensé par Éros », précise Platon dans *Le Banquet*. Qu'il s'agisse des plaisirs corporels ou spirituels, ils organisent notre existence et ne cessent d'interroger les philosophes, comme le rappelle cet ouvrage collectif qui traverse vingt-cinq siècles de pensée autour du plaisir depuis Platon jusqu'à Épicure, en passant par l'hédonisme, Sade, Michel Onfray. Avec une jolie introduction d'André Comte-Sponville, ce livre a tout pour nous faire passer un moment délicieux.

Eyrolles, 232 p., 13,90 €.

ÉDUCATION

Mon enfant mange mal !

F. Solsona

Le sevrage difficile d'un bébé, le surpoids d'un enfant ou les troubles alimentaires d'une adolescente peuvent engendrer conflits et maladresses à table. Pour éviter de transformer les repas en bras de fer quotidiens et les remettre à leur juste place de non-événement, Florence Solsona, médecin nutritionniste psychosomaticienne, déculpabilise et rassure les parents, qui s'inquiètent souvent hors de propos. Elle suggère des solutions parfois très simples à servir dans et autour de l'assiette et de ses contenus… très affectifs !
Elle donne également de précieuses informations sur l'obésité infantile et ses causes psy (survalorisation de l'appétit, réaction à une souffrance), sur les conduites d'anorexie et sur les aliments eux-mêmes. De très bonnes recettes, de l'éducation à la nutrition, à déguster tout de suite.

Larousse, 240 p., 15,90 €.

100 Idées pour gérer les troubles du comportement

R. Howarth

Confrontés à des élèves difficiles, les enseignants ne réagissent pas toujours ni dans leur intérêt ni dans celui de l'enfant faute d'y avoir été formés.
Roy Howarth, spécialiste de la pédagogie et de la gestion de classe qu'il enseigne à Oxford, a donc conçu dans ce but un ouvrage rassemblant de solides conseils, concrets et précis, sous forme de fiches thématiques : gérer le rythme d'une leçon, conserver l'attention des élèves, imposer un plan de classe sans qu'il soit perçu comme un défi, maintenir le contact visuel en cas de menace physique, prendre la mesure des perturbations d'un élève et en informer les parents… Les stratégies décrites servent à comprendre et cerner le TOP (trouble oppositionnel avec provocation) ou l'EPTCC (élève potentiellement traumatisant et carrément ch…), et ainsi à les gérer beaucoup plus sereinement.

Tom Pousse, 192 p., 14,20 €.

SPIRITUALITÉ

Sages Paroles du désert

B. Rotival et Norbou

Comment pourrait-on expliquer la foi ? Nul besoin de mots : il suffit de regarder les instantanés noir et blanc du photographe Bruno Rotival, qui a essayé de rendre visible l'impalpable en passant de longs moments plongé au cœur de la vie monastique. Ces clichés sensibles sont accompagnés d'apophtegmes anciens, extraits de textes de moines et moniales ou ermites du désert, et forment ici un bouquet des plus belles fleurs de la sagesse universelle. Un livre à offrir.

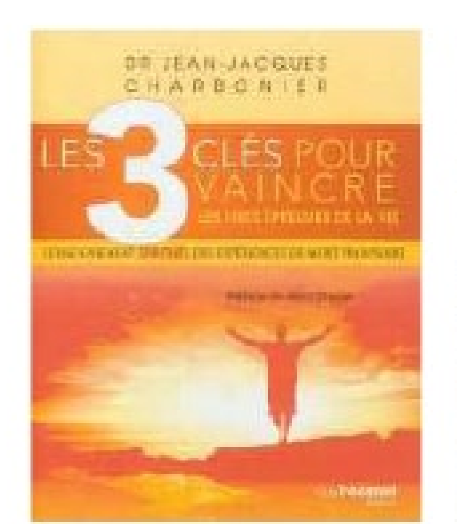
Tarma Éditions, 194 p., 29,90 €.

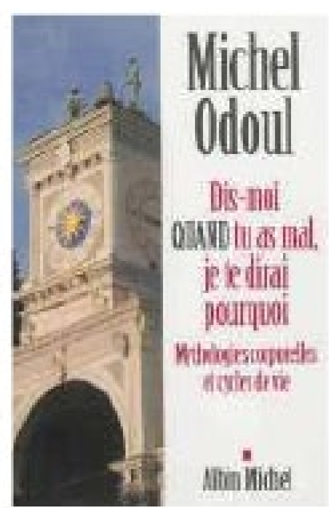
Rencontres vers « les cent ciels »

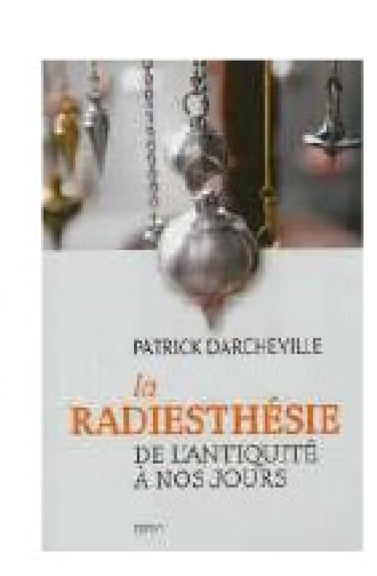
M. Lassabe et R. Cross

Ceux qui ont eu la chance de parcourir la librairie et salle de conférences Les >>>









>>> Cent Ciels, à Paris, se souviendront toujours de cette ambiance chaleureuse et si humaine insufflée par Maryse Lassabe, la créatrice de ce lieu dédié au développement personnel et à la spiritualité.
Pour marquer ses 80 ans, qu'elle a toujours placés sous le signe de la rencontre, elle a recueilli, accompagnée par le coach vocal Richard Cross, de fort jolis textes originaux de personnalités telles que Lise Bourbeau, Henri Gougaud, Alejandro Jodorowsky, Fabrice Midal, Michel Odoul, Jacques Salomé, Maud Séjournant… Préfacé par Michel Jonasz, un livre pour méditer sur la joie de vivre, la générosité, la quête de sens…
Éditions Pictorus, 208 p., 14,60 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

La Sophrologie au travail et autres techniques pour rester zen
L. Roux-Fouillet

Des objectifs inatteignables, le manque de reconnaissance, une surcharge chronique de travail… Dans le milieu professionnel, les sources de stress sont devenues multiples. Mais ont toutes un point commun : elles génèrent, à plus ou moins long terme, une véritable altération de la santé physique et psychique.
Sophrologue et relaxologue, Laurence Roux-Fouillet a accompagné plus de deux mille salariés dans le cadre de formations en entreprise. Dans ce livre, qui contient ici un CD d'exercices de sophrologie, elle propose des stratégies individuelles et des techniques psychocorporelles pour que chacun puisse faire face aux contraintes qu'il rencontre. Évaluer ses « stresseurs » et les faire évoluer, s'affirmer, doper son énergie ou encore apprendre à bouger et à respirer afin de neutraliser son stress, voici quelques-unes des thématiques qu'elle explore et auxquelles elle associe des outils qui ont la fait la preuve de leur efficacité. Un guide qui risque bien de devenir le livre de chevet de ceux qui l'auront entre les mains.
Le Passeur Éditeur, 304 p., 24 €.

Les 3 Clés pour vaincre les pires épreuves de la vie
J.-J. Charbonier

Médecin anesthésiste-réanimateur, Jean-Jacques Charbonier est devenu l'un des grands spécialistes français de l'expérience de mort imminente (EMI) – qu'il appelle aussi « expérience de mort provisoire ».
De ses années de recherches, Jean-Jacques Charbonier en conclut que les états proches de la mort nous offrent un véritable message de vie. Et nous donnent aussi des clés pour traverser les épreuves – surtout dans les temps difficiles qui s'annoncent – en gardant à l'esprit que le bonheur inconditionnel est à portée de main, mais à condition de savoir le reconnaître en soi-même. Une approche sincère et riche d'enseignements.
Guy Trédaniel Éditeur, 288 p., 18 €.

SANTÉ

Dis-moi quand tu as mal, je te dirai pourquoi
M. Odoul

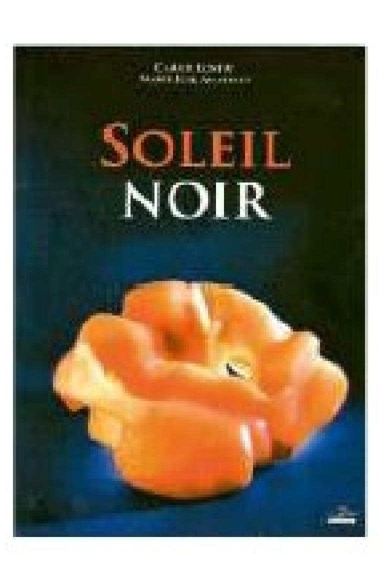
Il y a vingt ans, dans son best-seller *Dis-moi où tu as mal, je te dirais pourquoi* (Albin Michel, 2002), vendu aujourd'hui à plus de six cent mille exemplaires, Michel Odoul bousculait les dogmes académiques. Il y expliquait que les maladies ne surviennent pas par hasard, mais sont autant de messages que notre « être intérieur » nous envoie, et qu'il est possible de décoder pour identifier les tensions profondes qui cherchent ainsi à s'exprimer.
Aujourd'hui, le fondateur de l'Institut français de shiatsu nous montre aussi que les maladies ne se produisent pas n'importe quand mais arrivent, si l'on peut dire, « à point nommé »! Pour étayer sa démonstration, Michel Odoul fait référence aux cycles de la médecine traditionnelle chinoise, à la mythologie grecque, au symbolisme, à l'astrologie… Si l'idée est intéressante, la mise en application n'est pas simple et demande un réel travail pour déterminer nos cycles personnels et la façon dont nous vivons notre temps.
Albin Michel, 272 p., 19,50 €.

CULTURE

La Radiesthésie
P. Darcheville

Ce procédé ancestral de détection fondé sur la sensibilité des êtres vivants à certaines radiations ou fréquences, parfois appelé « sourcellerie », est loin d'être considéré comme une science. Et encore plus comme une science « exacte ». Pourtant, cette tradition, qui remonte à la préhistoire et s'est développée à travers toutes les cultures, semble bien faire appel à des capacités peut-être rares mais naturelles.
Avec une grande minutie, Patrick Darcheville retrace l'histoire de cette méthode à travers les âges et les civilisations, ses outils (les baguettes ou les pendules), ses pionniers et ses personnalités, les études scientifiques, les usages…
Ce document unique en son genre est le plus complet et le plus instructif sur cette pratique. Si celle-ci peut sembler désuète, elle connaît pourtant actuellement un





nouvel essor avec la montée des « sciences de l'énergie » et d'approches comme la géobiologie. À découvrir absolument.
Dervy, 384 p., 22 €.

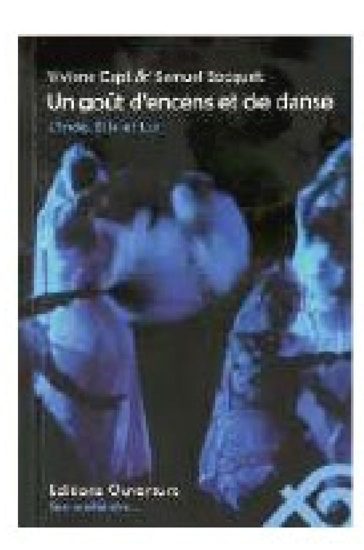
La Conscience quantique et l'Au-Delà
E. Ransford

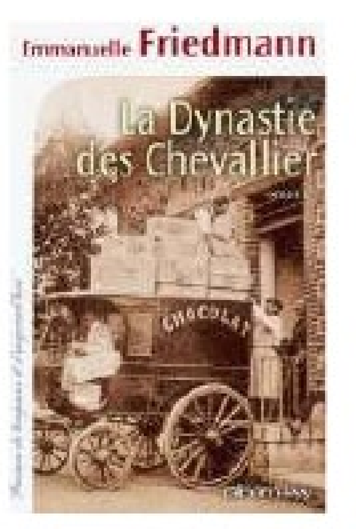
Lorsqu'un physicien, théoricien de renom, épistémologue de surcroît a l'art de raconter les choses plutôt que de les expliquer, entrer avec lui dans le « monde quantique » devient un réel plaisir. Explorer ainsi l'intimité de la branche la plus complexe de la science moderne, avec ses particules lumineuses au comportement paradoxal, devient beaucoup plus facile.
Et plus enthousiasmant également, car Emmanuel Ransford nous donne à comprendre que ce qui sous-tend notre monde, et donc notre vie, n'est que lumière et énergie. Ou plutôt « holomatière », une « psychomatière », selon ses propres termes, qui ajoute une dimension invisible mais aux effets bien réels à la matière ordinaire.
Sa théorie lui permet de proposer un cadre conceptuel à nombre de phénomènes paranormaux ainsi qu'à l'expérience de mort imminente – un domaine de recherche que, visiblement, il connaît parfaitement bien. Une preuve de plus que, aujourd'hui, de plus en plus de scientifiques, même s'ils sont encore en marge, ne considèrent plus la conscience comme le pur produit de notre cerveau, mais bien comme le support de notre âme.
Guy Trédaniel Éditeur, 362 p., 23 €.

RÉCITS

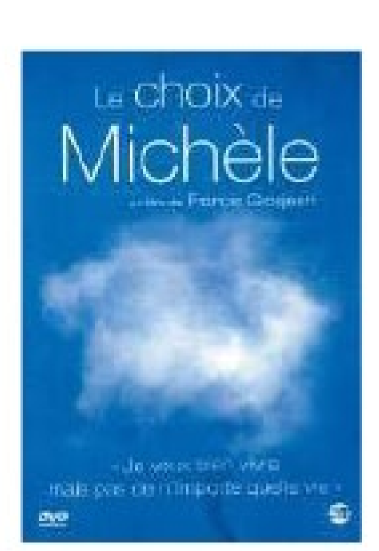
Soleil noir
C. Lonfat et M.-J. Auderset

Après avoir perdu l'usage de la vue alors qu'il était gérant d'un magasin de sport, Claude Lonfat est, après son licenciement, confronté au décès de sa femme puis de son fils, tous deux victimes d'une maladie génétique rare. Seul son deuxième fils échappera à la mort grâce à une transplantation cardiaque. Pourtant, jamais Claude ne se considérera comme « victime ».
Une journaliste, Marie-José Auderset, a rencontré cet homme qui, dit-elle, « est doté d'une incroyable énergie et d'une belle personnalité, et a malgré tout opté pour la vie avec une grande bravoure, un humour indéfectible et beaucoup d'amour... ». Ensemble, ils ont écrit ce récit bouleversant et en même temps plein d'une rare force de vie, un véritable exemple pour >>>









>>> tous ceux qui sont submergés par les épreuves. Ce livre est déjà ancien, il a été publié en 2008, mais méritait amplement d'être remis à l'honneur dans nos colonnes pour le message qu'il fait passer.

Éditions Monographic, 160 p., 16,99 €.

Un goût d'encens et de danse

V. Capt et S. Socquet

À Santiniketan, dans la campagne du nord-est de l'Inde, où ils ont vécu et créé des spectacles, Viviane et Samuel décident de faire le point en se lisant l'un à l'autre leurs premières impressions sur ce pays qu'ils ont découvert ensemble et où ils se sont mariés. Un regard croisé en forme de miroir, dont la sincérité ne pourra que « parler » et donner des idées à ceux qui ne savent pas comment faire évoluer leur couple.

Éditions Ouverture, 128 p., 16 €.

ROMANS

La Dynastie des Chevallier

E. Friedmann

Voici une dynastie des plus sympathiques : les Chevallier, sous la houlette de Victor, l'aïeul, sont chocolatiers. En mélangeant habilement les ingrédients qui font la saveur de la collection "France de toujours et d'aujourd'hui", Emmanuelle Friedmann fait revivre le monde de l'entreprise familiale d'hier, quand progrès social et respect des ouvriers rimaient avec humanisme. L'amitié entre le petit-fils du fondateur et le fiston d'un contremaître donnera un nouvel élan à la chocolaterie. L'enfance cédera le pas à la maturité, le siècle avancera avec son cortège de conflits. Et vous sortirez revigoré de cette lecture, avec comme une envie de fèves de cacao.

Calmann-Lévy, 282 p., 18,90 €.

Le Matériel du tueur

G. Biondillo

C'est un plaisir que de retrouver l'inspecteur Ferraro, tant ce héros est à la fois guide culinaire, sociologue atypique fin observateur de la ville de Milan, enquêteur aux méthodes déroutantes. Ferraro et ses acolytes, dont son ex-compagne commissaire de police, poursuivent ici un truand africain responsable de trafic d'êtres humains. Aux prises avec un passé sanglant, ce criminel avait un code d'honneur où le mal et la morale semblaient cohabiter. Un polar à déguster avec de bonnes pâtes al dente, afin d'en saisir toutes les saveurs transalpines.

Métailié, 352 p., 20 €.

DVD

Le Choix de Michèle

F. Grosjean

Voici un portrait cru, et terriblement vivant, celui d'une femme qui a décidé de mourir chez elle. Michèle Grosjean, chercheuse, artiste, a choisi, après dix ans de combat contre un myélome, d'arrêter les traitements. Filmée par son frère Francis pendant ses trois dernières semaines de vie dans son appartement lyonnais, Michèle raconte face caméra, avec pudeur, presque froideur, son « métier de malade », avant d'expliquer comment elle a obtenu de finir ses jours chez elle, entourée des siens, grâce à une équipe de soignants spécialisés dans les soins palliatifs.

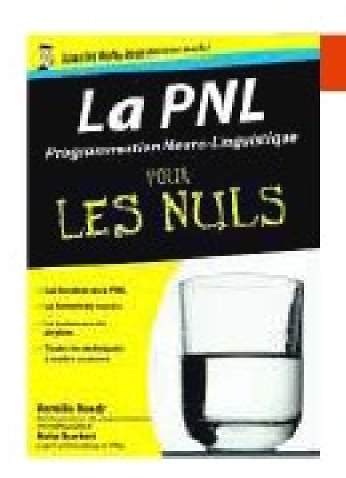
Une histoire singulière, un témoignage testament qui résonne comme un plaidoyer pour la fin de vie à domicile. En complément du film, les commentaires de la psychologue et psychothérapeute Marie de Hennezel, d'Emmanuel Hirsch, président du Comité d'éthique de l'Assistance publique-hôpitaux de Paris, et de Bernard Delcour, président de l'AF3M, une association de malades, enrichissent l'étude inédite de son propre « cas » par cette femme courageuse et engagée.

Éditions Montparnasse, DVD, 52 min, 15 €, sortie le 3 septembre.



Le palmarès des livres du « moi »

CLASSEMENT FNAC/*PSYCHOLOGIES* JUILLET 2013
Avec *Psychologies magazine*, découvrez chaque mois le palmarès des meilleures ventes de la Fnac, établi à partir de tous les points de vente de l'enseigne.

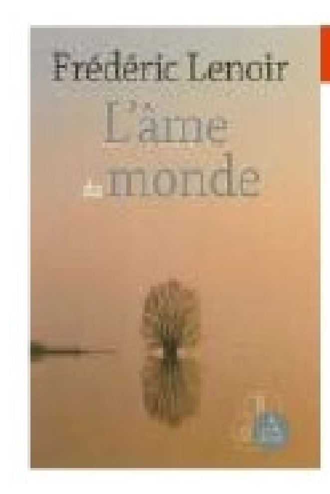


PSYCHOLOGIE

1
La PNL pour les nuls
Romilla Ready et Kate Burton
First Éditions, 2008

2
Trop intelligent pour être heureux? L'adulte surdoué
Jeanne Siaud-Facchin
Odile Jacob, 2008

3
Maintenant ou jamais ! La transition du milieu de vie
Christophe Fauré
Albin Michel, 2011



SPIRITUALITÉ

1
L'Âme du monde
Frédéric Lenoir
NiL, 2012

2
Amour, service et humilité
Pape François
Magnificat, 2013

3
Méditer, jour après jour
Christophe André
L'Iconoclaste, 2011

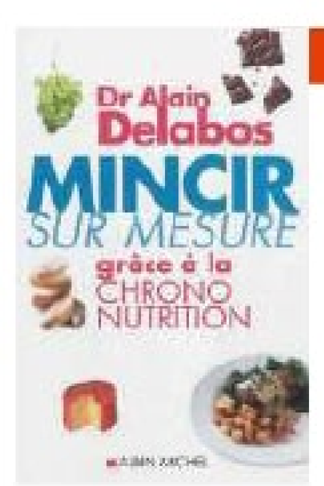


PHILOSOPHIE

1
Essai sur les données immédiates de la conscience
Henri Bergson
Puf, 2013

2
Petite Poucette
Michel Serres
Le Pommier, 2012

3
Petit Traité de l'abandon
Alexandre Jollien
Seuil, 2012

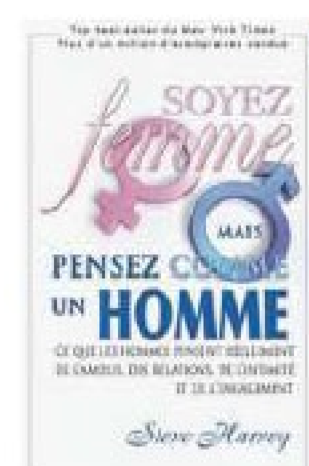


SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

1
Mincir sur mesure grâce à la chrononutrition
Alain Delabos
Albin Michel, 2012

2
Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi
Michel Odoul
Albin Michel, 2002

3
Dis-moi quand tu as mal, je te dirai pourquoi
Michel Odoul
Albin Michel, 2013



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

1
Soyez femme mais pensez comme un homme
Steve Harvey
Trésor caché, 2009

2
Le Secret
Rhonda Byrne
Un Monde différent, 2008

3
Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)
Marshall B. Rosenberg
La Découverte, 2005



Son nouveau CD, **Le Secret**, *en tête des ventes et disque d'or, parle de ce bonheur qu'il faut cesser de chercher à l'extérieur de soi. La chanteuse, en tournée internationale avec escale au théâtre du Châtelet en novembre prochain, témoigne d'une quête spirituelle intense, nourrie de la pratique quotidienne d'un art méditatif ancestral japonais.*

LE JOUR OÙ…

“L'*onsei-do* m'a sauvée”

Chaque mois, une personnalité revient sur un moment de prise de conscience spirituelle ou existentielle. Ce mois-ci, **Lara Fabian.**

C'était il y a quelques années. Lara Fabian vit un passage difficile, coincée, dit-elle, dans « un mille-feuille intime d'événements douloureux ». « Plus rien ne faisait sens. Je me suis brisé deux vertèbres, juste par excès de stress. La douleur était insupportable. Et puis il y a eu ce livre sur les thérapies soniques[1]… J'ai été particulièrement attirée par un chapitre consacré à une pratique ancestrale japonaise, l'*onsei-do*[2], littéralement “la voie du son”. »
L'artiste se souvient alors d'un autre ouvrage[3] écrit par l'un des rares maîtres, Isabelle Padovani, qui, en Europe, pratique cet art millénaire, encore appelé *kototama*, le chant des « mots-âmes », mots secrètement gardés depuis toujours par la famille impériale japonaise. Une nuit d'intense douleur, elle fouille sa bibliothèque et remet la main dessus. Elle l'appelle « la rencontre » et « sait » que son auteure va pouvoir l'aider. « Isabelle m'explique que l'utilisation de certains sons, les “sons sources”, agit puissamment en résonance avec les émotions et permet l'apaisement de l'agitation mentale, libérant aussi les tensions physiques et énergétiques. Cela me parle immédiatement, moi qui, depuis l'enfance, sais que le chant, la musique me sont des voies de bonheur. »
Lara Fabian éprouve le besoin de préciser qu'Isabelle Padovani n'est pas l'un de ces « charlatans de l'ésotérisme », ni « gourou » ni « mystique recluse loin de la vraie vie » !
Elle évoque un chemin de résilience qui l'a menée de la guérison de la douleur physique à celle de la souffrance mentale. « On se met à genoux sur un petit banc japonais et on exécute une série de sons très précis. Cela dure entre vingt minutes et une heure. Peu à peu, le mental se déconnecte, on quitte toute forme d'identification. On retrouve notre nature originelle, loin de ce “je” que nous croyons être. L'*onsei-do* vous déconnecte de ce questionnement mental incessant sur soi-même qui vous coupe du sens de votre vie. **Cette pratique toute simple m'a fait découvrir que, lorsque nous souffrons, c'est pour une part nous qui nous faisons souffrir, nous qui transformons une douleur objective en souffrance obsessionnelle. »**
Cette méditation est-elle un chemin religieux qui met en contact avec Dieu ? « Je suis croyante, mais je ne crois pas que Dieu soit une personne. Dieu, c'est le souffle du vent dans une feuille, c'est le sourire de ma fille, c'est cette merveilleuse orchidée devant nous sur cette table. Dieu, c'est vous, c'est moi, c'est chaque homme et chaque femme sur cette terre. Méditer, prier, c'est aller en soi, vers cette parcelle divine qui nous relie aux autres et au monde. C'est oser entrer dans sa vie, oser vivre… le cœur ouvert. » BERTRAND RÉVILLION

1. Le Tao du son, thérapie sonique pour le XXIe siècle *de Fabien Maman (Guy Trédaniel Éditeur, 2011).*
2. *onsei-do.com.*
3. La Voie des anges *(Éditions de Mortagne, 2000).*

BERTRAND RÉVILLION est philosophe, journaliste, éditeur et diacre. Dernier ouvrage paru : *Conversations spirituelles*, **préfacé par Éric-Emmanuel Schmitt (Médiaspaul, 2012).**




HERMÈS
PARIS
Publicis Et Nous
jourdhermes.com
Jour d'Hermès
Jour d'Hermès
un parfum s'éveille

INÉDIT

30 PERSONNALITÉS SE RÉVÈLENT

CAMILLE CAURENS
ISABELLE CARRÉ
STÉPHANE BERN
DOMINIQUE BLANC
SYLVIE TESTUD
AXELLE RED
GUILLAUME GALLIENNE
LA GRANDE SOPHIE
MICHAEL LONSDALE
CATHERINE JACOB
JACQUES ATTALI
MARC LEVY
LOUIS BERTIGNAC
ABD AL MALIK
CAROLE BOUQUET
FRANÇOIS MOREL
ANNE PARILLAUD
MARC DUGAIN
MARIE-CLAUDE PIETRAGALLA
MAURANE
GRAND CORPS MALADE
JEAN D'ORMESSON
JEAN-PAUL ROUVE
KATHERINE PANCOL
ÉLIETTE ABÉCASSIS
OLIVIA RUIZ
ISABELLE GIORDANO
JACQUES WEBER
PATRICK TIMSIT
STÉPHANE GUILLON

“LA PHRASE DE *sagesse* QUI ME *guide*”

30 PERSONNALITÉS NOUS INSPIRENT



"Entendre une phrase qui tombe juste, c'est voir son âme dans un miroir"

La remarque est de l'écrivaine Christine Orban[1] et ce pourrait être la maxime de cette rubrique… de maximes. Citation de grand auteur ou proverbe répété par une grand-mère chérie, peu importe, quand elle entend une « phrase qui tombe juste », notre mémoire vient s'attacher à ces quelques mots bien articulés et dont la portée universelle trouve en nous un écho troublant d'intimité. Nous nous y reconnaissons, nous nous y retrouvons ; c'est bien à nous, c'est bien de nous que cette phrase parle. Même si, à l'origine, elle parlait à un autre avant que de parler à tous. C'est là tout le confort offert par la phrase : elle nous dévoile tout en nous dissimulant. On comprend ainsi d'autant mieux le plaisir que peuvent prendre les artistes, comédiens, écrivains et autres personnalités à jouer le jeu de cette rubrique mensuelle : d'une certaine façon, elle s'inscrit dans le prolongement de leur activité quotidienne, où il ne s'agit jamais que de parler de soi à travers d'autres (personnages, œuvres, dramaturges…). « L'art de la citation est l'art de ceux qui ne savent pas réfléchir par eux-mêmes[2] », prévenait Voltaire.

On devine facilement le piège : en profiter pour étaler sa culture générale en se gargarisant de mots joliment assemblés. Sauf que cette attitude ne résiste pas longtemps à la discussion; dès qu'il s'agit d'approfondir et de s'expliquer, les masques tombent et les faux-semblants cèdent à la confidence de plus en plus personnelle. Plus la phrase est décortiquée – ainsi que son choix et le souvenir du contexte dans lequel la personne l'a entendue ou lue pour la première fois –, plus elle donne l'occasion de réfléchir et de s'interroger sur soi, au contraire de ce que redoutait Voltaire.

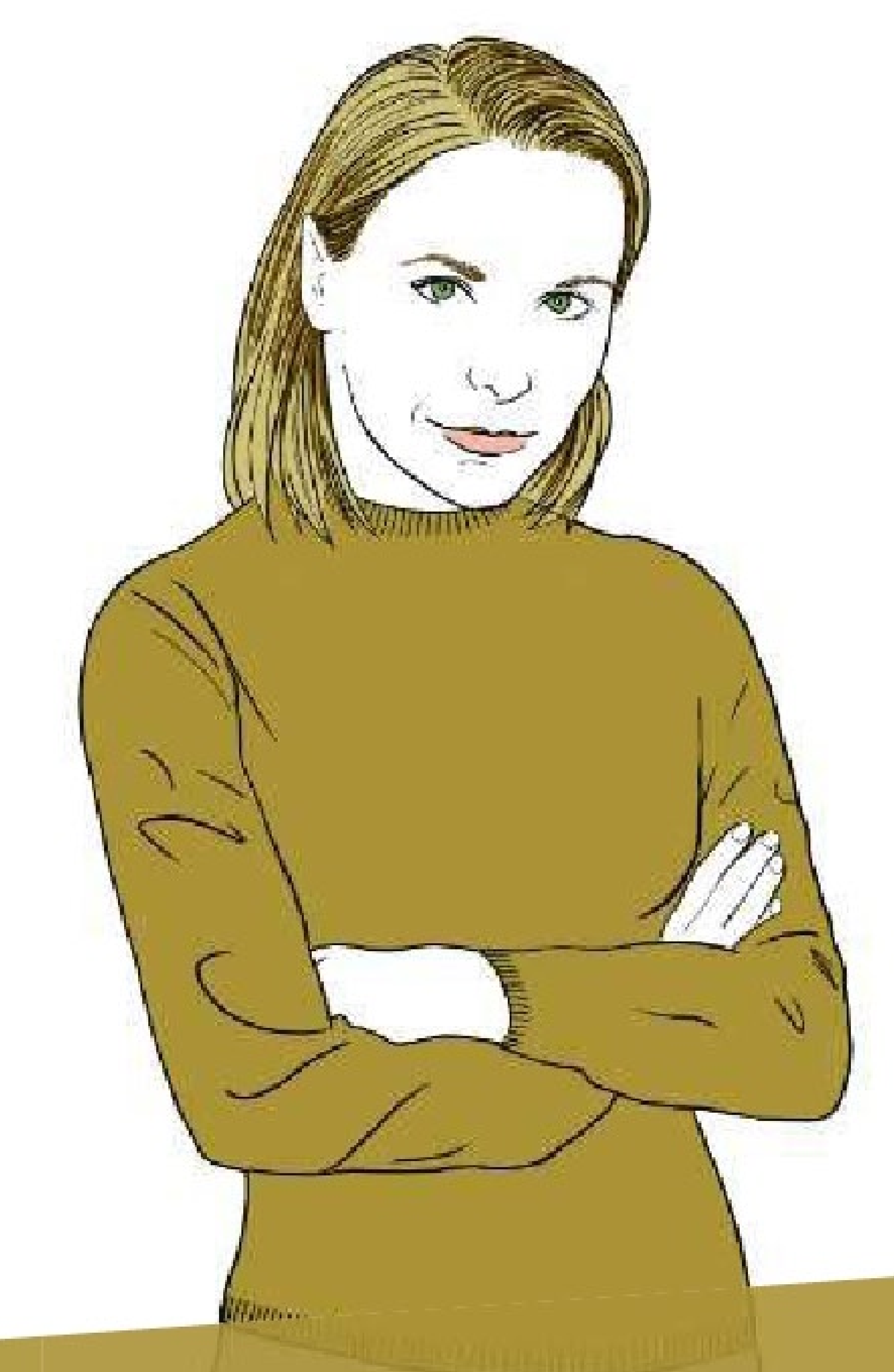
DES MANTRAS, DES MOTEURS, DES VALEURS QUI PASSENT DE « MOI » EN « MOI »

Pour certains, elles sont des moteurs, comme des mantras à se répéter en cas de doute ou de choix décisif à faire. Pour d'autres, elles sont l'étendard de leurs idéaux, des valeurs qu'ils voudraient toujours savoir suivre et défendre, sortes de paroles « surmoïques » à ne jamais perdre de vue. Mais, pour tous, elles sont la poésie et une vérité réunies si puissamment qu'il devient essentiel de les partager et de les faire vivre encore longtemps, passer de mémoire en mémoire, de « moi » en « moi », pour y trouver, chaque fois, un écho qui ne ressemble à aucun autre. Après cinq ans, « la phrase qui guide » des personnalités inspirées et sincères est devenue un rendez-vous sensible de notre magazine. En voici un florilège.

ANNE LAURE GANNAC

1. In Deux Fois par semaine *(LGF, "Le Livre de poche", 2007).*
2. In Dictionnaire philosophique *(Flammarion, 1993).*





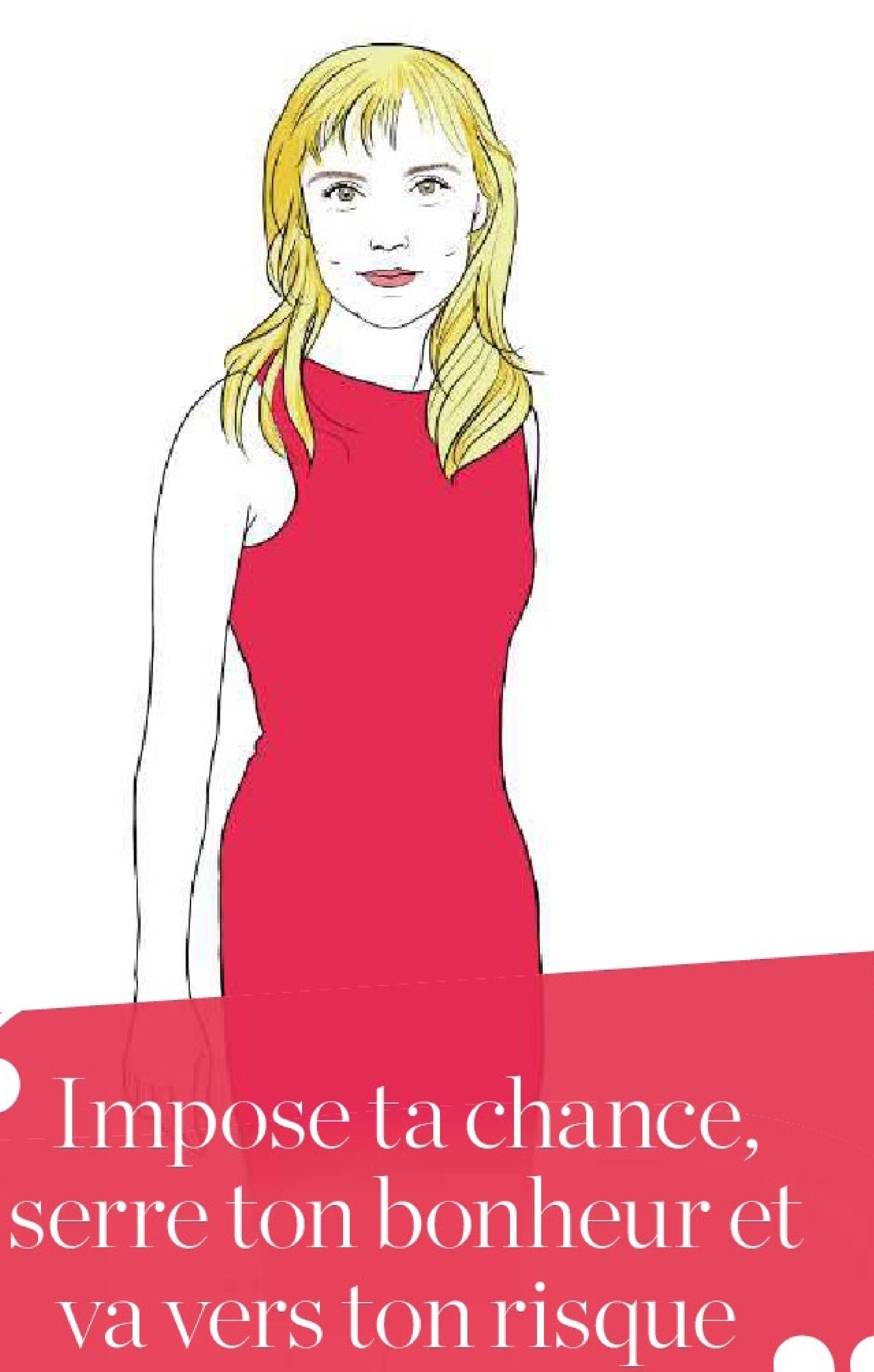
> « Ne t'attache en toi qu'à ce que tu sens qui n'est nulle part ailleurs qu'en toi-même »
>
> ANDRÉ GIDE[1]

CAMILLE **LAURENS**

Écrivaine, elle est l'auteure d'une dizaine d'ouvrages, dont *Encore et jamais, variations* (Gallimard, 2013).

« **J**'ai lu *Les Nourritures terrestres* de Gide à 15 ans et, pendant des années, j'en ai affiché les dernières lignes en face de mon bureau. Adolescente tourmentée, j'avais besoin de ces mots pour trouver ma voie – et ma voix. Quelques décennies plus tard, ils sonnent toujours juste en moi : c'est la différence qui suscite le désir et l'amour, qui crée l'œuvre d'art et qui donne un sens à la brève existence humaine – je n'ai jamais rien voulu d'autre. »

1. André Gide (1869-1951), écrivain français. Cette phrase est extraite des Nourritures terrestres *(Gallimard, "Folio", 1989).*



> « Impose ta chance, serre ton bonheur et va vers ton risque »

RENÉ CHAR[1]

ISABELLE **CARRÉ**

Comédienne, elle sera à l'affiche du film *Du goudron et des plumes* de Pascal Rabaté (en salles en 2014).

« **O**ser sortir de mes habitudes, ne pas rester dans ce que je pense connaître pour suivre ce qui m'attire. Puis savoir profiter d'un bonheur quand je le tiens plutôt que de craindre de devoir le payer : ce vers est plein d'une audace qui m'encourage dans mes choix. Quitte à me planter, ce n'est pas grave. J'ai appris que l'on ne regrette jamais d'avoir osé, mais que l'on s'en veut toujours de s'être caricaturé. J'ai découvert ce poème il y a peu, sans doute n'aurait-il pas trouvé autant d'écho en moi auparavant. Parce qu'il faut déjà avoir avancé dans la vie pour cerner ce qui fait son bonheur intime – et non celui que les autres définissent pour nous. »

1. René Char (1907-1988), poète et résistant français. Vers tiré des Matinaux *(Gallimard, "Poésie", 1969).*



> Ce que le public te reproche, cultive-le, c'est toi

JEAN COCTEAU[1]

STÉPHANE **BERN**

Journaliste et chroniqueur, il est l'auteur de plusieurs ouvrages, dont *Le Bel Esprit de l'histoire* (Albin Michel, 2013).

« **E**nfant, j'ai souvent souffert de ma "différence" : j'étais petit, rond, réservé et, surtout, je ne m'intéressais pas aux mêmes choses que mes camarades. Eux ne parlaient que de Bob Morane, moi de Juan Carlos ! Mais j'ai persisté, et même décidé que ce pour quoi on me considérait comme "original" deviendrait ce pour quoi on ferait appel à moi : c'est ainsi que je suis devenu le spécialiste des têtes couronnées. Aujourd'hui encore, il arrive que l'on me reproche cet intérêt, et mon phrasé, mes bonnes manières… Longtemps, ma réaction a été de m'en excuser. Puis j'ai découvert cette phrase de Cocteau, qui a fait écho en moi ; l'important, c'est que je reste honnête avec moi-même, que j'accepte et assume la différence que me renvoie le regard des autres. Parce que, cette différence, c'est bien moi. »

1. Jean Cocteau (1889-1963), écrivain, poète et cinéaste français. Cette phrase est extraite du Potomak *(Passage du marais, 2000).*



> “Je puis désespérer de moi et garder mon espoir en vous”

RENÉ CHAR[1]

DOMINIQUE **BLANC**

Actrice, elle était à l'affiche cette année de *La Locandiera*, pièce mise en scène par Marc Paquien et jouée dans de nombreuses villes. Elle sera à l'automne en tournée avec *Faire connaissance avec la France* de Danielle Arbid.

« **J**'ai tendance à être très pessimiste, mais je garde une confiance indéfectible en ceux que j'aime et en ceux que j'admire. Notamment les metteurs en scène et les acteurs avec lesquels je travaille. J'ai un grand besoin des autres, parce que je les vois beaucoup plus tournés vers la lumière que moi-même. Je me construis sur la confiance qu'ils me manifestent et que je leur porte. Et puis je trouve que cette phrase de René Char prend une résonance particulière de nos jours : dans l'aridité de la société actuelle, je crois que la seule façon de s'en sortir, c'est de développer la solidarité et l'entraide. Au fond, pour moi, ce vers est une formidable définition de l'amour. »

1. René Char (1907-1988), poète et résistant français. Vers tiré des Matinaux *(Gallimard, "Poésie", 1969).*



Ne demande ton chemin à personne, tu risquerais de ne plus pouvoir te perdre

RABBI NACHMAN DE BRATSLAV[1]

SYLVIE **TESTUD**

Actrice et écrivaine, elle était à l'affiche cette année d'*Une chanson pour ma mère*, film de Joël Franka. Elle a aussi joué dans *Les Mains de Roxana*, fiction de Philippe Setbon, diffusée en mars sur France 2.

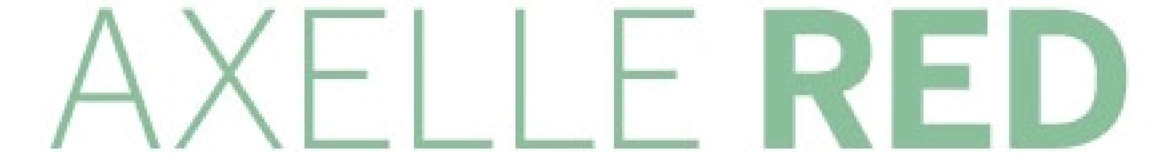
« **A**utrement dit : je n'ai pas de phrase qui me guide ! L'idée d'avoir un modèle à suivre, un endroit vers lequel tendre, cela m'angoisse terriblement. Sans doute parce que j'ai un côté "bon élève" ; entendant un conseil, je me dis : "Il faut que j'y arrive !" Ce qui me met une pression folle ! Et puis, avoir un guide, c'est choisir une voie. C'est "risquer de ne plus pouvoir se perdre". Or, le but d'une vie, me semble-t-il, c'est de se laisser toujours la possibilité de devenir autre chose. Peut-être est-ce une forme d'immaturité que je cultive inconsciemment, je ne sais pas... En tout cas, je ne veux pas me figer ni me définir une fois pour toutes. Ce n'est pas un hasard si je pratique le métier du "non-choix" par excellence : actrice ! »

1. Rabbi Nachman De Bratslav (1772-1810), fondateur de la dynastie hassidique de Bratslav, en Ukraine.



> « Seules votre compassion, votre attention et votre gentillesse sont invincibles et sans limites »

THICH NHAT HANH[1]



Auteure-compositrice-interprète, elle a sorti en février son dernier album, *Rouge ardent*.

« Je me suis beaucoup engagée contre l'injustice et, à un moment, je me suis perdue. Je me coupais de mes émotions pour continuer à pouvoir donner. Pour retrouver ma liberté, j'ai réalisé que je devais classer mes priorités. C'est à celui que l'on a rendu dépendant de nous que l'on doit la plus grande attention. Ma priorité, ce sont mes enfants, mes parents, puis les pays du Sud. Toutes mes réponses me sont venues de l'empathie et de la pitié qui régissent la société. Je crois beaucoup aux émotions, parce que les lois ne font pas tout. C'est à chacun d'entre nous de lutter contre les petites injustices du quotidien. Et ce sont nos actes qui nous rendent immortels. »

1. Thich Nhat Hanh (né en 1926), moine bouddhiste et maître zen vietnamien, célèbre militant pour la paix. Il est l'auteur notamment de La Plénitude de l'instant *(Marabout, 2009).*



> « Assieds-toi au bord de la rivière, tu verras le cadavre de ton ennemi passer »

PROVERBE BANTOU

GUILLAUME **GALLIENNE**

Comédien, sociétaire de la Comédie-Française depuis 2005, il sera à l'affiche d'*Yves Saint Laurent* de Jalil Lespert, en tournage.

« **P**our moi, cette phrase veut dire : "Ne t'avise pas de te venger, le destin s'en chargera." Je ne m'abaisse jamais à manigancer une quelconque vengeance. En revanche, je fais connaître ma colère, je l'exprime. Ensuite, je laisse les dieux s'en charger. Les salopards payent toujours, même si parfois ils payent très tard. Je déteste que les gens m'obligent à penser mal. C'est un des défauts pour lesquels je suis le moins indulgent. Par exemple, les radins m'obligent à compter alors que je ne compte jamais. La vengeance, c'est la même chose, elle salit et n'apporte rien. Je m'efforce donc de ne jamais être tenté, et j'attends. »



> « Je vais jusqu'où je suis, je n'y suis pas encore »

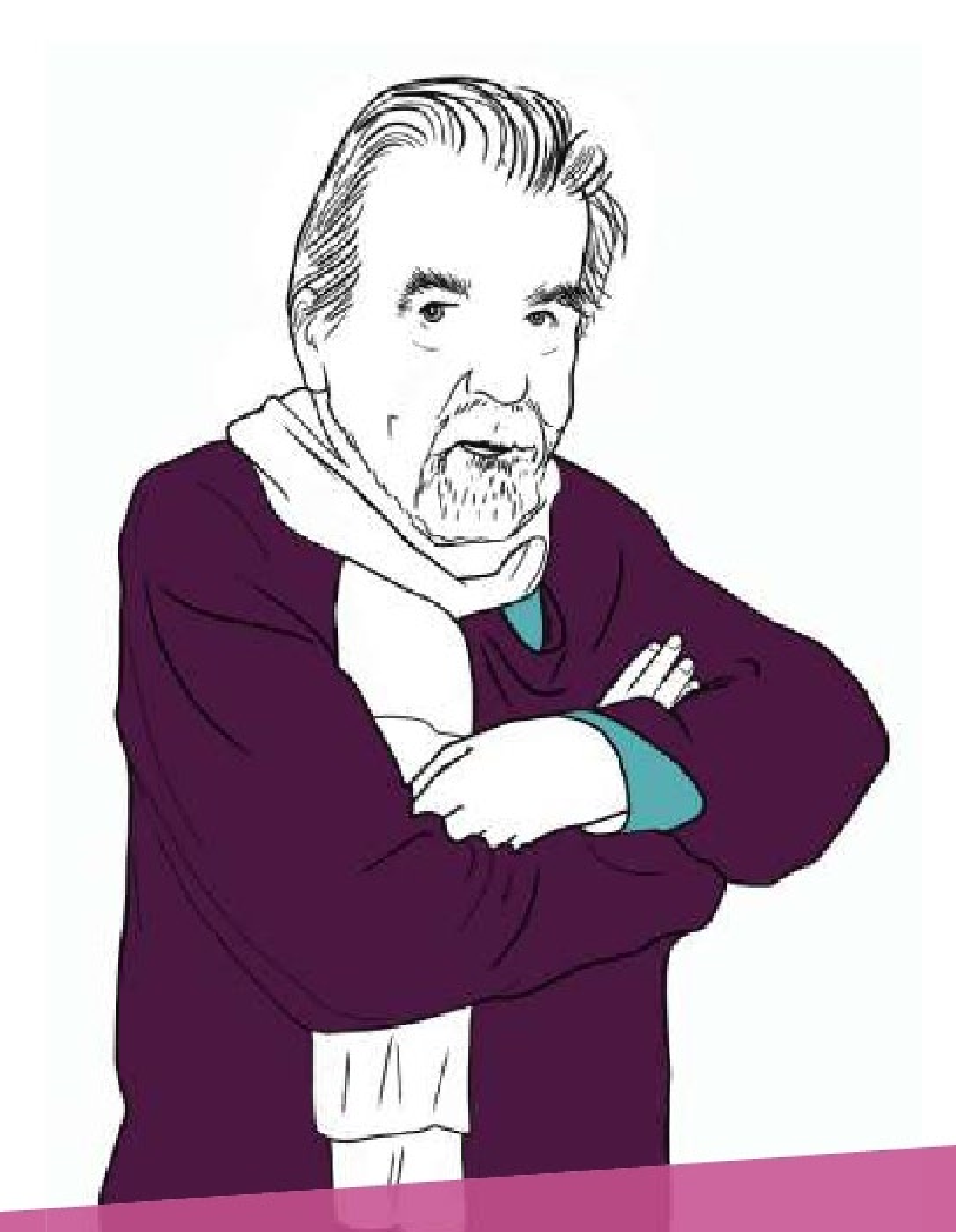
CLAUDE CAHUN[1]

LA GRANDE **SOPHIE**

Chanteuse, elle a sorti en 2012 un album, *La Place du fantôme*, récompensé cette année par une victoire de la musique.

« **C**ette citation très musicale m'évoque une liberté sans limite, une quête. C'est à la fois s'abandonner, se perdre, se retrouver, s'émouvoir et s'éloigner. Dans cette phrase, je ressens à la fois le jeu, le rêve, ainsi qu'une recherche perpétuelle des multiples facettes contenues en un seul être. Chacun peut se poser en haut de son observatoire et devenir son propre explorateur. C'est la vie avant tout, suivre son chemin et se dire qu'au fond rien n'est jamais définitif. Je suis une "douteuse" redoutable et j'ai parfois l'impression que c'est un énorme frein, alors j'essaie de le transformer en élan, en moteur. J'ai construit mon monde. C'est aussi cela qui me permet d'entrer en contact avec les autres et de photographier des instants : une chanson comme le marque-page des moments de la vie. »

1. Claude Cahun (1894-1954), écrivaine et photographe française.



> « Si vous ne devenez pas comme des enfants, vous n'entrerez pas dans le royaume des cieux »

ÉVANGILE SELON MATTHIEU, CHAPITRE XVIII

MICHAEL **LONDSALE**

Acteur de théâtre et de cinéma, il était en juin à l'affiche du *Renard jaune* de Jean-Pierre Mocky.

« **J**e me nourris beaucoup de phrases religieuses. Elles m'inspirent chaque jour. Celle-ci m'invite à être plus innocent devant le monde. Être comme un enfant, c'est rester dans l'état de grâce de celui qui croit tout ce que ses parents lui disent. Ce n'est pas facile aujourd'hui, où nous sommes toujours au courant de tout. Ces informations nous empêchent de voir ce qui est important. Le monde malade nous éloigne de la fraîcheur de l'enfance. Au lieu de faire une litanie de ce qui nous embête, nous devrions nous concentrer sur ce qui n'est pas catastrophe. »



> « Dans vos goûts réside votre talent »
>
> **STELLA ADLER[1]**

CATHERINE **JACOB**

Comédienne, elle est à l'affiche de *Belle comme la femme d'un autre* de Catherine Castel et de *Tout est permis!* d'Émilie Deleuze, fiction diffusée sur Arte.

« **C**'est une phrase impitoyable. Sans doute la plus terrible que je connaisse. On ne peut évidemment pas toujours l'appliquer : mes goûts sont souvent très au-dessus de mes choix, et, si je fais le compte, dans ma vie, je n'ai peut-être fait qu'une chose sur dix que j'aimais vraiment. Il n'empêche : cette phrase est un coup de fouet. Elle m'exhorte à être toujours plus dans la vigilance, l'implication, la sélection, le discernement. Et à éviter le danger qui menace tant : le mensonge à soi-même. »

1. Stella Adler (1901-1992), professeure de théâtre américaine.



> Par l'espace, l'univers me comprend et m'engloutit comme un point ; par la pensée, je le comprends
>
> BLAISE PASCAL[1]

JACQUES **ATTALI**

Économiste et écrivain, il est l'auteur notamment d'*Urgences françaises* (Fayard, 2013).

« **L**ire et relire les *Pensées*[1], ce brouillon d'un livre jamais terminé, griffonné dans la douleur par l'un des plus grands génies français, est pour moi un plaisir infini, un émerveillement continu ; par l'audace des idées, la simplicité du vocabulaire, la modernité des rythmes, la poésie des métaphores. Beaucoup y voient l'expression d'un pessimisme absolu, d'un nihilisme illimité, d'une foi sombre et tragique ; j'y trouve pour ma part un hymne à la grandeur de l'humanité, à sa capacité à donner un sens aux choses, à dominer l'univers. Jamais, d'ailleurs, la science, même dans sa forme la plus moderne, n'a su donner une expression aussi parfaite du projet humain : dominer l'espace par la pensée. »

1. Blaise Pascal (1623-1662), savant, philosophe et écrivain français. Cette phrase est extraite des Pensées *(LGF, "Le Livre de poche", 2008).*


“Il n’est point de bonheur sans liberté, ni de liberté sans courage”
PÉRICLÈS[1]

MARC **LEVY**

Écrivain, il est l'auteur notamment d'*Un sentiment plus fort que la peur* (Robert Laffont, 2013).

« **J**e devais avoir 11 ans, 12 peut-être. Ma sœur et moi n'avions pas été élevés dans la religion, mais j'avais déjà eu droit à des remarques antisémites du seul fait de mon nom. Alors, un jour, j'avais demandé à mon père : "Papa, c'est quoi être juif ?" Il m'avait répondu : "Cela veut dire que lorsqu'on traite devant toi quelqu'un de 'sale Noir', tu es noir ; lorsque tu es à côté d'un Arabe que l'on traite de 'sale Arabe', tu deviens arabe ; cela veut dire que tu es responsable du respect de ta dignité autant que de celle des autres." De cette seule phrase, mon père, résistant, qui avait échappé de peu, à 18 ans, à la fusillade, me fit comprendre combien la liberté était absolue et fragile. Lorsqu'on a eu la chance de naître dans une démocratie, on pourrait croire que la liberté est un acquis, il n'en est rien. Il faut faire preuve de courage pour la préserver. Ce courage consiste à se remettre en question, à combattre les certitudes, à faire évoluer son mode de pensée. Et, ainsi, renoncer à l'intolérance et aux sirènes du populisme, qui restent, selon moi, ennemis suprêmes de la liberté, de nos libertés. »

1. Périclès (v. 495 av. J.-C. - 429 av. J.-C.), homme d'État athénien.


“Celui qui ne progresse pas chaque jour recule chaque jour”
CONFUCIUS[1]

LOUIS **BERTIGNAC**

Auteur-compositeur-interprète, il a sorti son dernier album, *Grizzly*, en 2011.

« **P**arce que l'univers et les humains sont en mouvement et que, si l'on stagne, on prend un retard qui sera difficile à rattraper ; parce que lorsque l'on n'avance pas, dans ses pensées ou dans ses actes, on se retrouve généralement dans un état passif, et l'on devient très fragile face à toutes les agressions qui nous viennent de l'extérieur, qui peuvent nous faire perdre pied, entrer dans la morosité et nous sentir de moins en moins apte à… avancer. C'est un cercle vicieux qu'il convient d'éviter chaque jour, dès le réveil. »

1. Confucius (551-479 av. J.-C.), philosophe chinois à l'origine du confucianisme. Cette phrase est extraite des Entretiens de Confucius *(Gallimard, "Folio 2 euros", 2005).*



“ Dans le jardin,
les fleurs sont multiples
mais l’eau est une ”

SIDI HAMZA AL QÂDIRI AL BOUTCHICHI[1]

ABD **AL MALIK**

Chanteur et écrivain, il a sorti en 2010 l'album *Château rouge* et a publié l'an dernier *Le Dernier Français* (Le Cherche Midi).

« **L**orsque je suis tenté de me retrancher dans ma "tribu", je songe à cette parole que m'a dite mon maître spirituel, et le courage, l'envie et la liberté d'agir me reviennent aussitôt. Cette phrase me parle à la fois du droit de chacun à être singulier et de ce qu'il y a d'universel en nous. Que l'on soit tulipe, rose, aubépine, juif, musulman ou chrétien, lorsque nous sommes tristes, nous pleurons tous, lorsque nous sommes joyeux, nous rions tous. C'est toujours la même eau, ce sont chaque fois les mêmes émotions qui nous agitent. Dans nos différences, nous sommes tous les mêmes. »

1. Sidi Hamza al Qâdiri al Boutchichi, maître soufi, actuel guide spirituel de la confrérie Qadirriyya Boutchichiyya.



“L’âme de l’homme n’est pas dans les mots”

ANTONIN ARTAUD[1]

CAROLE **BOUQUET**

Comédienne, elle était en novembre à l'affiche du film *Mauvaise fille* de Patrick Mille.

« **C**ette phrase me parle en tant que comédienne bien sûr. Mais aussi parce qu'elle évoque la quête terriblement humaine dans laquelle je me sens être depuis toujours : la quête de sens. Essayer de capturer l'âme des choses, de saisir la réalité derrière ce qui apparaît d'abord… C'est ce qui fait que je pourrais passer des journées entières à regarder un tableau ou à écouter de la musique : pour trouver le sens. Artaud me faisait peur quand j'avais 20 ans, aujourd'hui, il m'émeut et je le comprends, lui qui n'a cessé de vouloir "accrocher" le réel, vivant dans une monstrueuse lucidité. C'était sa "folie". Pourtant, qui sait si la vraie folie n'est pas de notre côté, quand nous tentons d'échapper à cette quête ? »

1. Antonin Artaud (1896-1948), écrivain français. Cette phrase est tirée de ses Lettres à Génica Athanasiou *(Gallimard, 1969).*



> « Il ne faut pas dire toute la vérité, mais il ne faut dire que la vérité »

JULES RENARD[1]

FRANÇOIS **MOREL**

Comédien, chanteur et auteur, il était à l'affiche en avril des *Profs*, film de Pierre-François Martin-Laval. Il fera partie du casting d'*Astérix, le domaine des dieux 3D* d'Alexandre Astier, dont la sortie est prévue en 2014.

« **J**e ne suis pas très doué pour dire la vérité : j'ai toujours peur de trop en dire sur moi, sur mes proches… Mais, par ailleurs, je ne vois aucun intérêt à mentir ; c'est incarner le faux, cela n'a pas de sens ! Comment, alors, rester du côté de la vérité sans toute la dire ? Cette question m'a toujours interpellé. Dans la vie comme au théâtre. Pour incarner des rôles, je m'appuie sur des vraies personnes que j'ai rencontrées, sur des souvenirs d'enfance, sans quoi la fiction n'est pas crédible. Pour résoudre mon dilemme, j'ai trouvé cette phrase de Jules Renard : puisque l'on n'est pas obligé de dire toute la vérité, mentir par omission, ce n'est pas mentir ! »

1. Jules Renard (1864-1910), écrivain français. Cette phrase est tirée de son Journal *(Librio, "Littérature", 2010).*



> « Il ne faut pas comprendre, il faut perdre connaissance »

PAUL CLAUDEL[1]

ANNE **PARILLAUD**

Actrice, elle a joué dans *Ce que le jour doit à la nuit* d'Alexandre Arcady, sorti en septembre 2012.

« **O**ublier tout ce que je sais, pour jouir de ce que je ressens… Je donnerais tout ce que je suis pour une nouvelle émotion. Paul Claudel nous dit d'oublier l'acquis, le transmis, de retrouver l'innocence, cette vérité qui n'est pas intellectuelle mais viscérale, émotionnelle. Sans réflexion, sans analyse ni retenue, le ressenti est authentique. Cette phrase peut aussi avoir un sens plus radical : lâcher prise, nous abandonner jusqu'à l'évanouissement, parce que vivre les événements sans contrôle, c'est ce qu'il y a de plus puissant, de plus fort. Si une émotion pouvait me faire perdre connaissance, je ne demanderais pas mieux ! »

1. Paul Claudel (1868-1955), écrivain et diplomate français, membre de l'Académie française. Cette phrase est extraite de la pièce Partage de midi *(Gallimard, "Folio théâtre", 1994).*



> “La vie est une perpétuelle distraction qui ne vous laisse même pas prendre conscience de ce dont elle distrait”

FRANZ KAFKA[1]

MARC **DUGAIN**

Écrivain, il est l'auteur de *La Chambre des officiers*, adapté au cinéma en 2001, et d'*Une exécution ordinaire*. Son dernier roman, *Avenue des Géants*, est paru l'an dernier chez Gallimard.

« **C**ette phrase résume bien l'univers de Kafka et le mien. Je crois que cette distraction est celle d'un être qui ne peut pas passer son existence à se poser des questions essentielles, comme celle de notre finitude dans un univers infini. À trop approcher le soleil, on se brûle. À trop réfléchir sur nous-mêmes, on se fane. Il y a une certaine dignité à renoncer aux réponses définitives en toute chose et à préférer l'agrément aux certitudes. A posteriori, la vie n'a pas beaucoup de sens autre que celui qu'on a bien voulu lui donner. L'amour, les sciences et toutes les formes d'expression artistiques me portent jour après jour. De quoi ? Je n'en saurai jamais rien, mais je m'en contente. Pour d'autres, c'est le foot. Chacun son truc ! »

1. Franz Kafka (1883-1924), écrivain tchèque. Cette phrase est tirée des Préparatifs de noce à la campagne *(Gallimard, 1985).*


“Tout le bonheur des hommes est dans l’imagination”
MARQUIS DE SADE[1]

MARIE-CLAUDE **PIETRAGALLA**

Danseuse et chorégraphe, elle a produit avec sa troupe un nouveau spectacle, *M. et Mme Rêve*, à voir à partir du 12 mars 2014 au Grand Rex, à Paris.

« **J**'ai découvert cette phrase de Sade il y a un an ou deux, à l'occasion d'un spectacle, mais elle trouve écho dans tout mon parcours. J'étais une enfant timide, mon imagination m'a beaucoup aidée : je me réfugiais dans les histoires que je me racontais. Et, si j'ai choisi la danse, c'est aussi pour échapper à la réalité, qui m'intimidait, et pour trouver dans le langage du corps une occasion de laisser mon imagination parler pour moi. Non que je considère la création comme un moyen de fuir la réalité, mais plutôt de la supporter en la réinventant. »

1. Donatien Alphonse François de Sade (1740-1814), écrivain français.



> « Il arrive que cette vie si cruelle et tordue s'ouvre sur un jardin d'odeurs comme en avaient les fleurs »

CLAUDE NOUGARO[1]



Chanteuse, elle est en tournée jusqu'en novembre avec son album *Carnet de Mô*.

« **J**'aime tous les textes, mais celui-ci me touche particulièrement par le regard double qu'il pose sur l'homme et sur le monde : un regard à la fois sombre, violenté, désespéré, et un regard plein d'espoir, de fougue et de rêve. J'aimais ce côté entier et excessif de Claude, cette façon qu'il avait de balancer entre le plus grand désarroi et l'amour intense de la vie et des autres, de passer du bord du précipice au sommet de la joie. J'aime cela, parce que je le comprends – face à nous, c'est un monde fou et qui s'écroule ; pourtant, il reste toujours possible de croire en l'homme, capable de faire de grandes choses. Et j'aime cela parce que je m'y retrouve. Cette oscillation, qui finit tout de même par pencher du côté de l'espérance en l'homme, c'est typiquement Nougaro et c'est typiquement moi. »

1. Claude Nougaro (1929-2004), chanteur français. Cette phrase est extraite de la chanson L'Espérance en l'homme, *sur l'album La Note bleue (2004).*



> « Seul, on marche plus vite. Ensemble, on marche plus loin »

PROVERBE AFRICAIN

GRAND CORPS **MALADE**

Auteur et slameur, il a écrit *Patients* (Don Quichotte, 2012), son premier récit en prose, dans lequel il raconte ses mois passés en centre de rééducation.

« **U**n jour, j'ai écrit : "Si t'es tout seul devant ton gâteau, c'est tout ton repas qu'est moche." On a souvent la naïveté de penser que, seul, on est plus efficace, mais c'est tout le contraire. La force d'être à plusieurs se joue dans l'interaction et l'alchimie entre les individus plus que dans l'addition des expériences. Non seulement on va plus loin, on unit nos forces, mais on prend surtout plus de plaisir. Quand je sors d'une séance de cinéma qui m'a plu ou quand je vois mon fils sourire, le premier truc que j'ai envie de faire, c'est de le dire à tout le monde. C'est là que je prends le plus de plaisir. Tout est mieux à plusieurs, parce que même les choses bassement matérielles prennent de l'ampleur et deviennent plus riches. »



> « Le roi l'aimait, les pauvres le pleurèrent »
>
> CRILLON[1]

JEAN **D'ORMESSON**

Écrivain, il est l'auteur notamment d'*Un jour je m'en irai sans avoir tout dit* (Robert Laffont, 2013).

« **O**n m'a souvent demandé quelle était ma devise favorite. J'ai longtemps eu un faible pour une formule de Tristan Tzara : "L'absence de système est encore un système, mais le plus sympathique." Il y a quelques années, je suis tombé sur l'épitaphe que Crillon, le célèbre compagnon d'Henri IV, avait fait graver sur sa tombe : "Le roi l'aimait, les pauvres le pleurèrent." Il m'a semblé qu'il y avait dans ces mots de la grandeur, de l'humilité et beaucoup d'humanité. Nous rêvons tous de réussir notre vie, nous nous réjouissons de voir nos projets s'accomplir. Le succès de nos entreprises nous tourne parfois un peu la tête, mais nous savons tous aussi qu'ambitions et réussite sont des illusions passagères. Nous sommes des vivants parmi les autres. Ce que nous obtenons est bien moins important que ce que nous donnons. Et il n'y a que l'amour qui compte. »

1. Louis de Balbes de Berton de Crillon (1541-1615), homme de guerre français qui combattit notamment sous Henri III et Henri IV.



“La nostalgie n’est plus ce qu’elle était”

SIMONE SIGNORET[1]

JEAN-PAUL **ROUVE**

Comédien et réalisateur, il sera à l'affiche en novembre du film *En solitaire* de Christophe Offenstein.

« **L**a nostalgie est une émotion qui m'intrigue ; c'est comme si l'être humain avait un pouvoir de chimiste qui lui permette de recolorer le passé, de le recouvrir d'un doux vernis, juste pour se faire du bien. Je fais partie de ceux qui sont facilement tentés par cette émotion quand ça ne va pas. Parce que l'on trouve du plaisir dans cette espèce de mélancolie. Mais un plaisir artificiel. Alors je me raisonne pour ne pas y céder : il n'y a aucune raison de penser que "c'était mieux avant". Ce moment que je me remémore, ce n'est pas la vie, ce n'était pas comme ça. C'est moi qui décide de le filmer depuis cet angle-ci, sous cette lumière-là... La nostalgie peut être un moteur artistique, à condition d'en garder le contrôle : un verre de nostalgie, c'est bon, mais, si on descend la bouteille, c'est fichu ! »

1. Simone Signoret (1921-1985), actrice française. Cette phrase est le titre de son autobiographie (Seuil, 2010).



« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas... »

SÉNÈQUE[1]

KATHERINE **PANCOL**

Écrivaine, son roman *Les Yeux jaunes des crocodiles* (LGF, "Le Livre de poche", 2007) sera adapté au cinéma en avril 2014.

… **m**ais parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles." « Le jour où j'ai lu cette phrase, un lourd manteau de plomb est tombé de mes épaules et deux ailes ont poussé dans mon dos. Je me suis envolée… Sénèque m'avait soufflé un tuyau : oser. Pour ne plus avoir peur, il suffit d'inverser le processus de la peur, ce sentiment terrible qui vous paralyse, qui fait d'une taupinière une montagne infranchissable. Oser, c'est faire, c'est se poser en acteur, prendre de la hauteur, ne pas subir. Ce jour-là, j'ai donné un coup de pied dans la montagne qui n'était après tout… qu'une taupinière. »

1. Sénèque (v. 4 av. J.-C. - 65 ap. J.-C.), philosophe latin de l'école stoïcienne. Cette phrase est tirée de ses Lettres à Lucilius *(Arléa, "Retour aux grands textes poche", 2010).*



> « Il y a un temps pour vivre et un temps pour témoigner de vivre »
>
> **ALBERT CAMUS[1]**

ÉLIETTE **ABÉCASSIS**

Romancière, elle vient de publier *Le Palimpseste d'Archimède* chez Albin Michel.

« **C**ette phrase magnifique guide ma vie d'écrivaine et ma vie personnelle. L'écriture et la vie : il y a des moments où la vie est intense et il faut l'embrasser. Et il y a un temps où il faut la consigner, partir d'elle comme d'un puits pour en faire jaillir l'eau de la création, la partager, la transfigurer en la figurant. L'écrivain est un témoin : j'aime cette exigence morale, ce rôle assigné à l'écrivain, non pas de guide, mais peut-être de prophète. On part de sa vie et on l'ouvre à l'universel. C'est là, pour moi, qu'est l'extase de l'écriture, quand je sens que ma vie dépasse ma vie et que, par la création, je lui ai donné un sens. »

1. Albert Camus (1913-1960), écrivain français. Cette phrase est extraite de Noces *(Gallimard, "Folio", 1972).*



« En Afrique, quand un vieillard meurt, c'est une bibliothèque qui brûle »

AMADOU HAMPÂTÉ BÂ[1]

OLIVIA **RUIZ**

Auteure et interprète, elle est en tournée jusqu'en décembre avec son album *Le Calme et la Tempête*.

« **L**ors d'un récent voyage au Burkina Faso[2], un sage de 96 ans m'a dit cette phrase, qui a immédiatement trouvé écho en moi. J'ai la chance d'avoir encore mes grands-parents, mais j'avance avec la crainte de les voir disparaître trop tôt. Ils sont mes meilleurs guides. Le noyau dur immuable auquel je m'accroche pour ne pas oublier d'où je viens, donc, où je vais. Parce qu'ils détiennent la mémoire de ma famille, venue d'Espagne pour fuir Franco, il me suffit de les interroger pour toucher au cœur de notre histoire et des valeurs que je leur dois. »

1. Amadou Hampâté Bâ (1900-1991), écrivain malien, auteur de nombreux ouvrages sur la tradition peule, parmi lesquels Aspects de la civilisation africaine *(Présence africaine, "Poche", 1995).*

2. Elle s'est engagée aux côtés de l'association Lutt'opie, créée par son frère au Burkina Faso. Renseignements : fasoburkina.artistes.universalmusic.fr.



« L’utopie, ce n’est pas l’irréalisable, mais l’irréalisé »

THÉODORE MONOD[1]

ISABELLE **GIORDANO**

Journaliste, elle est coauteure du livre *Dans les coulisses d'*Intouchables (Grasset, 2013).

« **C**ette phrase correspond bien à mon état d'esprit et à mon envie de faire bouger la société, de faire reculer les préjugés, les inégalités et cette idée incongrue que les médias ne sont qu'une goutte d'eau dans l'océan. Je fais partie de ces gens désespérément optimistes, qui croient encore que la télé ou la radio peuvent avoir de l'influence et ouvrir de petites fenêtres, être des passerelles, des mains tendues, procurer de vrais moments d'échange. J'ai toujours fait ce métier parce que je n'ai jamais rien trouvé de plus passionnant que d'observer, d'écouter, d'interroger les gens. Et parce que, oui, je veux garder des utopies et croire qu'elles peuvent se réaliser. »

1. Théodore Monod (1902-2000), naturaliste, explorateur et écologiste français. Cette phrase est extraite du Chercheur d'absolu *(Gallimard, "Folio", 2000).*



> « Nos gouvernants sont des dindons qui passent pour des aigles et font la roue comme des paons »

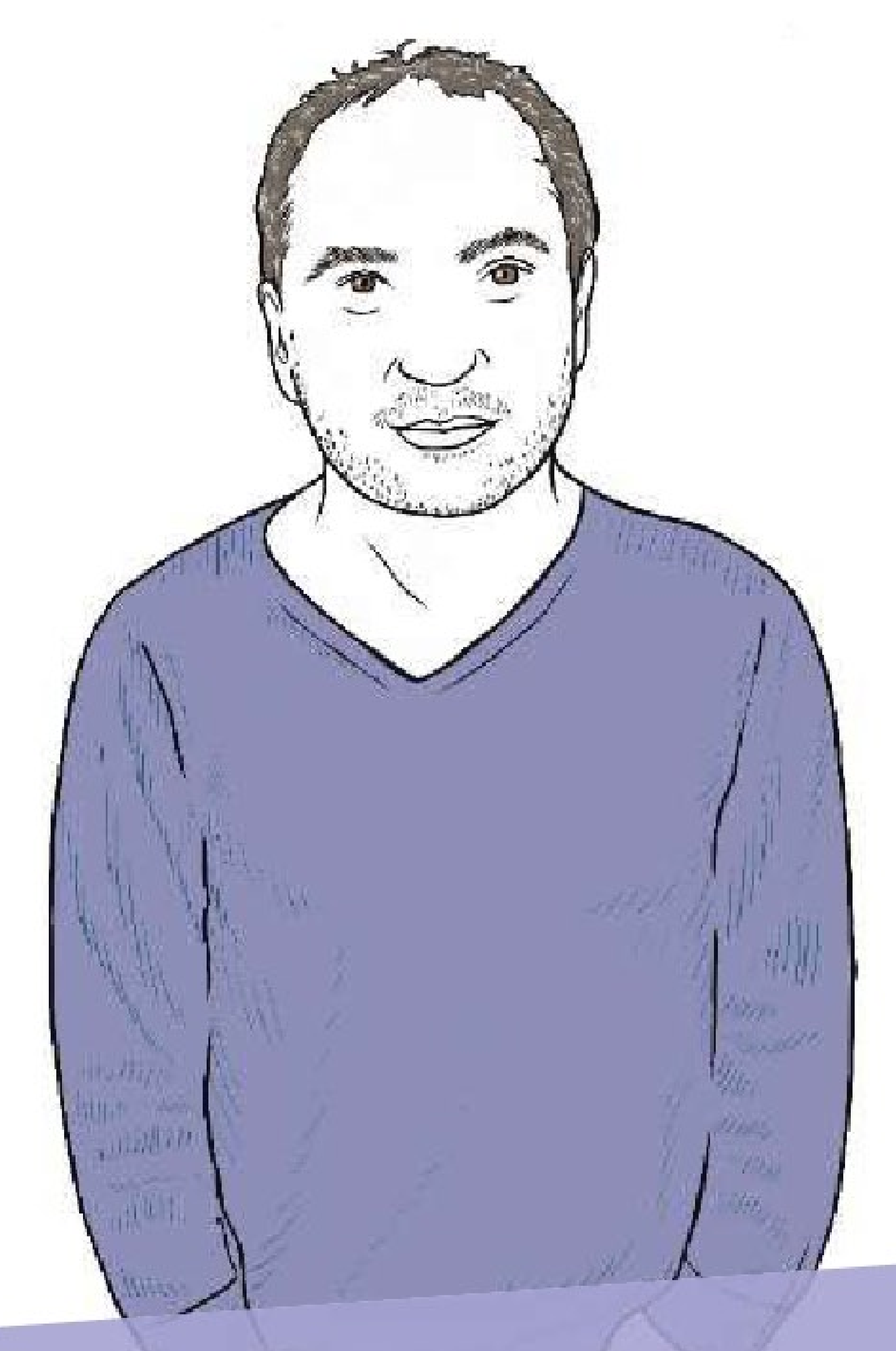
GUSTAVE FLAUBERT[1]

JACQUES **WEBER**

Comédien, il sera à l'affiche des *Yeux jaunes des crocodiles* de Cécile Telerman en avril 2014.

« **C**ette phrase me rappelle qu'en moi quelque chose hurle contre le fatalisme appliqué au monde actuel, et contre le sentiment de culpabilité qui naît de voir l'individu l'emporter partout sur le citoyen. On est loin du commentaire, de la phrase policée consensuelle, du bla-bla obscène de la représentation politique. C'est un cri d'alarme contre notre somnolente citoyenneté, un tag vieux de plus d'un siècle, écrit par un érudit contre la barbarie de l'ignorance. Même s'il s'agit d'un "cri de vaincu", comme disait un critique de Flaubert, cette rage reste nécessaire. »

1. Gustave Flaubert (1821-1880), écrivain français.



« Le bateau est à l'abri dans le port, mais les bateaux ne sont pas faits pour cela »

JOHN A. SHEDD[1]

PATRICK **TIMSIT**

Réalisateur, acteur et humoriste, il sera en septembre à l'affiche de *Prêt à tout* de Nicolas Cuche.

« **C**ette phrase m'oriente toujours au moment de faire des choix. Elle me dit que quand je me casse en mer, je peux me reconstruire. C'est dans la logique des choses de couler, de rater. Le vrai risque consisterait à tenter quelque chose qui, de toute façon, devrait marcher. Et cela n'existe pas ! Ce que me dit aussi cette phrase, c'est que le plus important est de me construire, de m'occuper de moi avant de risquer l'impossible. Et c'est au port que je me prépare, dans un environnement sûr, auprès de mes proches. Ensuite, je peux me demander : mon embarcation est-elle solide ? Une fois que l'on a suffisamment travaillé sur soi, que l'on est sûr de ce que l'on veut, alors on peut et l'on doit prendre la mer. C'est inévitable. »

1. John A. Shedd, auteur et professeur américain né au XIXe siècle. Cette phrase est extraite de Salt From My Attic *(1928).*



> « Le temps d'apprendre à vivre, il est déjà trop tard »

LOUIS ARAGON[1]

STÉPHANE **GUILLON**

Humoriste, il jouera dans *La Société des loisirs*, mise en scène par Stéphane Hillel, au Petit Théâtre de Paris, du 19 septembre au 13 octobre.

« **O**n avance pétri d'idées préconçues sur ce que doit être une carrière, une histoire amoureuse ou une vie de père. Pétri d'orgueil, d'angoisses, aussi, qui nous aveuglent. Par exemple, longtemps, j'ai refusé de faire de la télé, estimant que ce serait vendre mon âme au diable. Jusqu'à ce que, à 38 ans, je m'autorise à y aller. Cela a été un tournant remarquable dans ma carrière. Il faudrait pouvoir ouvrir les yeux avant, avoir plus tôt les clés pour bien vivre, mais non : quand on les trouve, on peut seulement regretter de ne pas les avoir eues préalablement… Cette phrase d'Aragon, je l'ai entendue de mon père. Elle est sombre, a priori, mais elle invite à profiter de l'instant et à le consacrer à ce qui compte vraiment. »

1. Louis Aragon (1897-1982), poète, romancier et essayiste français. Cette phrase est extraite du poème « Il n'y a pas d'amour heureux », publié dans La Diane française *(Seghers, 2013).*

PSYCHOLOGIES
MAGAZINE

CONCEPTION ET RÉALISATION

RÉDACTION
ANNE LAURE GANNAC ET LOUISE POTHIER
AVEC CLARISSE BIENMILLER
DIRECTRICE ARTISTIQUE
HANIFA TATEM
DIRECTEUR ARTISTIQUE ADJOINT
NOUREDDINE GOURRI
SECRÉTAIRE DE RÉDACTION
SAFIA BOUDA

ILLUSTRATIONS
PETRAE

IMPRESSION
LA GALIOTE-PRENANT (94)
IMPRIMÉ SUR PAPIER CERTIFIÉ PEFC

Directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon.

Éditrice déléguée : Nadine Vitu. Directrice de la rédaction : Laurence Folléa.
Rédactrice en chef : Violaine Gelly.
Psychologies magazine est édité par SA Groupe Psychologies. 149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex. RCS de Paris 326 929 528. Capital : 997 600 €.

Dépôt légal : septembre 2013. ISSN : 0032-1583. Commission paritaire : n° 0608 K 83442.

Supplément gratuit au n° 332 de Psychologies magazine – septembre 2013.
Ne peut être vendu séparément.


PSYCHOLOGIES
MAGAZINE